

CURA PROFUNDA E TRANSFORMAÇÃO

O novo Manual de Terapia Regressiva

NOVA
EDIÇÃO

Hans TenDam



Lexikos
Editora



CURA PROFUNDA E TRANSFORMAÇÃO

O novo Manual de Terapia Regressiva

Hans TenDam

Tradução de Nancy van Loenen



São Paulo - 2019

SUMÁRIO

Capa

Folha de rosto

PREFÁCIO de Mário Resende

PREFÁCIO do autor

CAPÍTULO 1. A RAINHA DAS TERAPIAS

1.1 Caracterização e história

1.2 Orientado para o alvo, orientado para o problema e orientado para o sintoma

1.3 Dez princípios incomuns

1.4 Exploração, terapia e desenvolvimento pessoal

1.5 Razões apropriadas para fazer uma sessão de regressão

1.6 Clientes adequados e inadequados; limites à terapia de regressão

1.7 Terapia de vidas passadas

1.8 Personalidades e subpersonalidades: a alma como holograma

1.9 Experiências e pesquisas até agora

CAPÍTULO 2. OS TRÊS GRANDES: REGRESSÃO, PERSONIFICAÇÃO E TRABALHO ENERGÉTICO

- 2.1 Técnicas básicas de entrevista: conexão, focalização e aprofundamento
- 2.2 Conhecendo a história
- 2.3 Esclarecer episódios pouco claros ou confusos
- 2.4 A recuperação de experiências esquecidas e reprimidas
- 2.5 Reenquadramento sem reescrever a história
- 2.6 Dissociar e associar; sensações corporais; transe; trabalho respiratório
- 2.7 Trabalho energético e exploração da aura
- 2.8 Personificação de problemas, causas e soluções
- 2.9 Crianças interiores

CAPÍTULO 3. LIDANDO COM OS CLIENTES; EXPLORAÇÕES

- 3.1 Apresentação; entrevista
- 3.2 Profissionalismo
- 3.3 Fechar o contrato; trabalhar com objetivo
- 3.4 Esclarecimento e acompanhamento
- 3.5 Explorações verbais
- 3.6 As regressões com crianças
- 3.7 Personificação de terceiros: sessões remotas

CAPÍTULO 4. OS TIPOS DE PROBLEMAS NA PRÁTICA

- 4.1 Trauma: medos e feridas psicológicas
- 4.2 *Hangovers*: efeitos posteriores de períodos depressivos
- 4.3 Postulados de caráter: Conclusões e decisões fixas

- 4.4 Experiências pré-natais e traumas de nascimento
- 4.5 Ideias e experiências com cargas e sem cargas
- 4.6 Emoções bloqueadas
- 4.7 Papéis neuróticos
- 4.8 Superioridade e inferioridade: autoimagem prejudicada
- 4.9 Presença e ausência

CAPÍTULO 5. ANATOMIA DE UMA SESSÃO

- 5.1 Exemplo de uma sessão, com análises e comentários
- 5.2 Microestrutura e macroestrutura

CAPÍTULO 6. INDUÇÕES

- 6.1 A ponte somática
- 6.2 A ponte emocional
- 6.3 A ponte imaginativa
- 6.4 A ponte verbal
- 6.5 Escolhendo e combinando pontes
- 6.6 Pontes de oráculo
- 6.7 Relaxamento, visualização e hipnose clássica

CAPÍTULO 7. REVIVÊNCIA CATÁRTICA

- 7.1 O processamento de trauma psicológico
- 7.2 Resolver os problemas de um *hangover* e suas cargas
- 7.3 Identificar e anular postulados de caráter
- 7.4 Identificar, curar e liberar crianças feridas

- 7.5 Explorar escolhas
- 7.6 Ancoragem de experiências positivas
- 7.7 Experiências fora do corpo ou sem um corpo
- 7.8 Medos e experiências existenciais
- 7.9 Integração e encerramento

CAPÍTULO 8. TRABALHO CORPORAL NA REGRESSÃO

- 8.1 Acidentes, violência, desmaios e cirurgia (ATR: *Accident Trauma Release*)
- 8.2 Explorar gravidez e parto
- 8.3 Explorar e integrar partes do corpo
- 8.4 Colapso de âncoras
- 8.5 Toque e massagem
- 8.6 Pressão dorsal ou muscular
- 8.7 Explorações verbais do corpo
- 8.8 Visualização do robô
- 8.9 Teste muscular

CAPÍTULO 9. OS TRUQUES DA PROFISSÃO

- 9.1 Estruturação das sessões
- 9.2 Escolha dos métodos e transições entre métodos
- 9.3 Dissolver bloqueios
- 9.4 A profundidade de transe ideal em reviver
- 9.5 Desemaranhar nós emocionais
- 9.6 Desemaranhar nós recursivos

9.7 Fuga em função de medo ou vergonha

9.8 Cegueira e surdez psicológica; comandos de fechamento

9.9 Adeus à confusão e loucura

CAPÍTULO 10. AINDA SEM ENCONTRAR A SI MESMO

10.1 Impressões, internalizações e energia de outros presa a nós

10.2 Internalizações de ou através da mãe durante a gravidez

10.3 Identificação e Integração de energias dissociadas e subpersonalidades

10.4 Encostos de falecidos conhecidos

10.5 Heranças familiares através de gerações

10.6 Encostos de estranhos falecidos

10.7 Energias obsessivas

10.8 Más influências

10.9 Formas-pensamento parasitárias e egrégoras

CAPÍTULO 11. REPERCUSSÕES DE VIDAS PASSADAS

11.1 Reestimulações

11.2 Encontrando, libertando e integrando vidas traumáticas

11.3 Passando através da experiência de morte

11.4 Encontrando, libertando e integrando vidas de *hangover*

- 11.5 Trabalhando através de experiências de morte traumática, confusa e inconsciente
- 11.6 Personificação, libertação e integração de pseudo-obsessores
- 11.7 Uma sessão integrativa

CAPÍTULO 12. EXPLORANDO VIDAS PASSADAS

- 12.1 A vida imediatamente anterior
- 12.2 Morrer bem; o retrospecto da vida
- 12.3 Preparação da vida, perspectivas da vida e planejamento da vida
- 12.4 Vidas cármicas; decisões cármicas
- 12.5 Vidas dárnicas
- 12.6 Vidas impactantes
- 12.7 Vidas curtas, fracas e tímidas
- 12.8 Vidas extraterrestres
- 12.9 Experiências não-humanas

CAPÍTULO 13. O PADRÃO MAIOR

- 13.1 Maneiras de reencarnação: não planejadas, educacionais e livres.
- 13.2 O balanço carma/darma
- 13.3 Escarafunchando padrões de papéis através de vidas
- 13.4 Temas recorrentes através de vidas; polaridades
- 13.5 Polaridades cármicas e dilemas cármicos; sessões de quadrante

13.6 Vínculos persistentes: transações cármicas, relações cármicas e obsessões cármicas

13.7 A linha através de vidas: sessões costuradas

13.8 A linha através de vidas: sessões de círculo

CAPÍTULO 14. TRANSFORMAÇÃO PESSOAL; TRABALHO DA ALMA

14.1 Sessões, terapia, desenvolvimento pessoal, crescimento da alma

14.2 Origens e experiências pré-humanas; tipos de almas

14.3 O corpo alienígena: problemas de encarnação

14.4 Recuperação da alma: Identificação e integração de partes da alma perdidas

14.5 Não estar mais perdido: sessões de *homing*

14.6 Sessões da Questão Central

14.7 Intervenções do Eu Superior

14.8 Trabalhando com a Sombra

14.9 Para cobrir tudo: integrações profundas

Glossário

Bibliografia

Encaminhamentos para terapeutas, programas de treinamento e associações e tradutoras

Créditos

PREFÁCIO de Mário Resende

Uma pequena história a abrir. Alguém disse:

“Vou enviar-vos uma alma conhecedora dos caminhos do mundo, amante do saber e reta.

Deixo-a ir numa plenitude de energia para que o corpo seja grande e saudável, e a sua mente repleta de lagos, bosques e montanhas.

Leva feridas com a autoridade para que siga o seu próprio caminho e construa um reino sem a sombra de outro senhor. Leva feridas com a religião para que procure a sua espiritualidade e abra portas ainda fechadas, escondidas.

Dou-lhe uma família que lhe mostre a eternidade da alma, que o faça nascer fora da Caverna, mais perto da Luz. Que alimente a sua vontade de tudo saber e conhecer, para que um dia pense o homem com todas as vestes que o podem cobrir, em todas as histórias que lhe podem acontecer, em todos os cenários e mundos possíveis. Assim estará em casa em qualquer lugar, poderá viajar sem parar e todos os viventes lhe merecerão respeito.

Não lhe darei um pai presente para que seja pai de si próprio e não tenha herança, trabalhando para viver. A sua prole será numerosa

para que saia da sua biblioteca e manifeste na matéria o seu potencial.

Dar-lhe-ei uma mulher que o apoie, e a quem se dedicará. Dar-lhe-ei uma deusa que o inspire, companheiros que o reconheçam e que, nas várias partes do mundo, trabalhem no seu reino sem fronteiras.

O seu nome será Hans, Hans TenDam."

Diferentes circunstâncias concorreram para que Hans TenDam se tenha tornado, como gosto de o chamar, o Papa da terapia regressiva, e didático e sistematizador, permitiram-lhe produzir este texto que organiza e estabelece cânones do conhecimento e das técnicas essenciais de toda uma área da terapia, aportando igualmente as suas descobertas e cunho pessoal.

Se outros se focaram principalmente em Histórias de Vidas Passadas (Netherton e Woolger), em acontecimentos prée peri-natais (Netherton e William Emerson), em grupos de almas em sofrimento ligadas à mesma história e ao mesmo local (Woolger), em Histórias de Vida Entre Vidas (Michael Newton 1931-2016), ou em Histórias de Entidades Extra-Físicas (William Baldwin), Hans TenDam, graças à abertura epistemológica e ao gosto pela experimentação, pôde abarcar estas dimensões da vivência em regressão, encontrar novas técnicas e outras vivências curadoras, mostrar as suas interações e o seu potencial terapêutico.

Este livro é assim, tal o subtítulo indica, um manual que agrega quase tudo o que um terapeuta de regressão, que trabalha com adultos e adolescentes, deve estar consciente, e muito do que ele deve ser capaz de colocar em prática. Este é um dos legados de Hans

que eu, como quem vem na terceira linha de desenvolvimento desta área da terapia, agradece e reconhece como síntese de um movimento inovador que, contemporâneo mas independente da Psicologia Transpessoal, mostra dimensões terapêuticas dos estados modificados e ampliados da consciência.

Será sempre um fato marcante que a fenomenologia descrita por Stanislav Grof (1931-), co-fundador da Psicologia Transpessoal com Abraham Maslow ((1908-1970) e Anthony Sutich (1907-1976), encontrada através de sessões experimentais em laboratório com LSD e com a Respiração Holo-trópica, seja semelhante ou coincidente com a fenomenologia que os terapeutas de regressão encontraram nas histórias dos seus pacientes em transe ao longo das últimas décadas.

Regredir, vivenciando na mente, nas emoções e no corpo, as histórias que surgem na origem ou no reforço de uma dificuldade ou de um traço de caráter, libertando catarticamente a tensão inerente, é uma capacidade do ser humano e, provavelmente em certos aspetos, uma capacidade da consciência ela mesma, entendendo-se como tal aquilo que sobrevive à morte do corpo físico. O movimento da terapia regressiva mostrou o potencial terapêutico deste processo quando integrado no eu funcional e quando impulsionador da transformação de uma forma de pensar, de estar, de sentir. Muitos são os caminhos de cura e transformação de um ser humano, mas a regressão mostrou uma dimensão pouco valorizada, ainda temida, mas de grande riqueza, beleza e profundidade.

A investigação que alimenta a teorização própria da Psicologia Transpessoal, e que provém de áreas diversas e, por vezes, independentes como as neurociências, a espiritualidade, os estados

modificados de consciência, a telepatia, a visão remota, o sonho lúcido, as experiências fora do corpo, as experiências de quase morte, as experiências de vida passada -, oferece um embasamento científico às técnicas aplicadas em terapia regressiva e à fenomenologia que delas decorre.

O recurso às recentes tecnologias das neurociências, como a ressonância magnética funcional, o atual conhecimento em termos de bioquímica cerebral, juntamente com a anterior panóplia tecnológica - electroencefalograma, condutância da pele, análises ao sangue e à saliva entre outras - permitem perceber melhor o funcionamento do cérebro em estado modificado de consciência. Percebemos hoje melhor a dimensão orgânica das experiências em terapia regressiva, o seu potencial terapêutico em termos de produção de novos percursos sinápticos, de maior assimilação de novas cognições, tal como, em geral, o potencial do trabalho terapêutico que recorre ao transe e a imagens. Mas a investigação nas áreas referidas, tanto de *soft* como de *hard science*, mostrou-nos não só a dimensão orgânica do trabalho sob estado modificado de consciência como nos apontou evidências de que a consciência tem dimensões extra-cerebrais, e que algumas vivências não são meramente subjetivas mas têm um substrato ontológico, isto é, que há dimensões da realidade que lhes são subjacentes. Hoje, já é do domínio da ignorância recusar a possibilidade de que a consciência tem uma dimensão espiritual (não material), que pode existir independentemente do corpo, que pode comunicar à distância, que pode interferir na matéria, que pode produzir cura por vias não materiais. Veja-se a segunda edição revista (2014) da obra seminal, editada por Etzel Cardena, Steven Jay Lynn e Stanley Krippner: *Varieties* a esta outras se podem adicionar. Em várias áreas da investigação que existem independentemente da parapsicologia

científica mas que concorrem para a confirmação dos seus resultados -, vivemos hoje no contexto de um paradigma pós-materialista, em que as potencialidades da consciência, com algum embasamento na física quântica, são estudadas para lá das manifestações cerebrais 2012, o *The Oxford Handbook of Psychology and Spirituality* editado por Lisa J. Miller.

Este florescimento contemporâneo da investigação sobre as dimensões transpessoais da consciência após a explosão inicial dos anos 70 e o declínio das últimas décadas -, augura uma aceitação dos procedimentos técnicos apresentados neste manual. Tanto mais que o recente impulso no estudo das substâncias e das plantas psicadélicas mostra o quanto as vivências terapêuticas que elas facilitam podem ser encontradas em processos sem substâncias como a terapia regressiva.

Contudo, o desenvolvimento desta área terapêutica ficará dependente da capacidade dos seus mentores e formadores de integrarem e de fazerem pontes com os atuais conhecimentos em saúde mental, e supervisão da prática clínica num percurso temporal entre os 36 e os 48 meses.

Pode ser assim assegurada a qualidade deste trabalho e dos seus executantes, em harmonia desafiante mas evolutiva com o tempo em que vivemos e os outros atores do mundo da saúde mental. Mas esta não é a tarefa dos pioneiros, que descobrem os novos territórios e os exploram. É a tarefa dos que vêm depois, a quem compete a instalação do novo paradigma, ou a reconstrução do antigo. Como um deles, não posso deixar de terminar expressando a minha gratidão a Hans TenDam, que convido a ensinar em Portugal desde 2003, e que vi apoiar as novas escolas com o seu respeito, a sua presença, o seu

conselho estratégico e os seus materiais didáticos, sempre disponibilizados com generosidade, desapego e sentido de missão. Obrigado Hans!

Mário Resende, Murches, 18 de fevereiro de 2018

Mário Resende é Licenciado em Filosofia, Psicólogo Clínico, Terapeuta Certificado da Earth Association for Regression Therapy, Membro Profissional da European Transpersonal Association, Co-fundador e co-diretor da AlmaSoma Instituto de Transpessoal e Presidente da ALUBRAT Associação Luso-Brasileira de Transpessoal (20152018)

PREFÁCIO do autor

À edição ampliada e completamente revisada de *Cura Profunda*

Este livro é a declaração mais clara possível sobre uma profissão bela e estranha. Na terapia ou no *coaching*, não há nada que se ajude de forma tão tangível, rápida e profunda quanto essa estranha e bela profissão.

Este livro não apresenta uma técnica que é uma panaceia, pois nem sempre funciona, e nem com todos. Mas geralmente ajuda, surpreendentemente, às vezes incrivelmente também. As pessoas recuperam sua capacidade de resiliência e sua iniciativa. Um espírito livre, uma alma livre e um corpo livre, seja qual for o clima, seja qual for a estação, seja qual for o desafio que a vida traz.

As ideias continuam chegando. - Um cliente.

Eu não sabia que era possível sentir isso. - Um cliente.

O impacto no trabalho que faço com os clientes está sendo incrível. - Um terapeuta.

Esta profissão é para terapeutas engenhosos com uma mente aberta, mas com os pés no chão, devo dizer assim. É preciso coragem e sabedoria. Sabedoria especialmente prática, bom senso. Nunca é apenas um nome. A regressão promove a revivência de experiências quase ou completamente esquecidas. Transpessoal é

tudo o que transcende os limites do eu pessoal: sentir as experiências de outra pessoa, ver-se de fora, aceitar pontos de vista desencarnados, experimentar e conhecer vidas passadas. A regressão não é sobre símbolos e interpretações. Ela é sobre experiências concretas: qualquer que ela seja, como quer que ela seja, quando quer ela que esteja, onde quer ela que esteja.

Eu encontrei este campo por acaso, durante os fins de semana destinados a ajudar pessoas a se lembrar de vidas passadas. Pouco depois, a terapia de regressão se tornou mais importante e interessante do que as explorações feitas *Exploring* estudo geral sobre a reencarnação foi publicado em holandês; depois em inglês, em 1990, e posteriormente em português (*Panorama* e em turco. Na década de oitenta, eu senti a necessidade de desenvolver e divulgar a metodologia de regressão e terapia de reencarnação. Desde esse início acidental, desenvolvi meus próprios métodos, primeiro no círculo familiar, mais tarde nos fins de semana e com clientes individuais, ainda mais tarde no ensino. Este livro fornece os métodos que desenvolvi em mais de 30 anos. Era um passatempo transitório, que se transformou em uma profissão real. Até agora, apresentei meus métodos em muitos países europeus, também nos Estados Unidos, no Brasil, na Índia e no Japão. Em todos os lugares, eles demonstram ser tão eficazes e eficientes quanto o é na Holanda.

Obviamente, eu não criei todos os métodos. Às vezes eu descobria que certas práticas já tinham sido usadas por algum tempo, às vezes eu encontrava tópicos em livros. A ponte verbal é inspirada no trabalho de Morris Netherton e a personificação* na leitura sobre a terapia do estado do ego de John e Helen Watkins mencionado na obra de Gerald Edelstien. A maneira como eu trabalho com regressões e acidentes e cirurgia vem direto de Paul Hansen. As

ideias gerais vêm da Psicologia Individual de Alfred Adler e da Análise Transacional de Eric Berne e Thomas Harris.

Felizmente, eu conhecia pouco da psicologia clínica e da psiquiatria quando comecei. Então eu não precisei desaprender muito. Eu costumo considerar meus estudos acadêmicos em psicologia e pedagogia como irrelevantes, mas porque parece ser fácil subestimar os conhecimentos de base. De qualquer forma, eu aprendi na universidade a pensar estatística e metodologicamente. Cada explicação é provisória. Qualquer coisa pode ser mais complicada do que pensamos – ou mais simples.

É este modo de investigação que eu certamente adotei na abordagem da minha terapia. Eu chamo isso de o lado do detetive do nosso trabalho. Nas últimas páginas do livro, na bibliografia, eu dou as edições recentes das fontes usadas, bem como as de vários livros de meus colegas.

Este livro é orientado para a prática. Ele não é detalhado em toda parte de forma igual. Não abrange todas as variedades, exceções e circunstâncias especiais. Mas eu queria que o leitor visse a madeira através das árvores. Um livro, mesmo um manual, não substitui a instrução pessoal, embora um terapeuta experiente, engenhoso e intuitivo possa percorrer um longo caminho com este livro.

No texto presente, uso materiais de cursos que ministrei em muitos lugares. Muitas pessoas contribuíram com esses materiais. Muitos exemplos de sessão são de Marion Boon e considerações sobre o Trabalho com a Criança Interior de Trisha Caetano. Agradeço por suas contribuições.

Tenho um vínculo forte mas estranho com a língua portuguesa. Como estudante de psicologia na Universidade de Amsterdã, também acompanhei alguns meses de aulas de português, simplesmente porque gostei do som da língua. Fiquei impressionado com algumas semelhanças nas relações históricas e linguísticas entre Portugal e Espanha como aquelas entre os Países Baixos e a Alemanha. Os holandeses e os portugueses se tornaram nações marítimas, saindo das pescarias. Os holandeses seguiram os passos dos portugueses. Tanto os Países Baixos como Portugal foram invadidos pelo mesmo duque de Alva. Nós holandeses ficamos em uma posição melhor, por estarmos mais longe e talvez tendo um clima mais frio e úmido que os soldados espanhóis odiavam.

Mas como eu não precisava de nenhum português, esqueci tudo sobre isso. Dois anos depois, ouvi dizer que alguns brasileiros visitavam os Países Baixos e eu fiz um curso de português por correspondência. Consegui falar com os brasileiros visitantes, mas depois me esqueci do português. Quando, em 1978, cheguei ao Brasil como consultor em planejamento estratégico, descobri que não me lembrava de nenhuma palavra – nem de uma única.

Em 1985, fui trabalhar e viver alguns anos em São Paulo como diretor de recursos humanos e eu comecei a aprender português pela terceira vez. Desta vez o aprendizado permaneceu.

Entrevistei Ney e Maria Julia Peres e participei de um *workshop* Morris Netherton, convidado por eles. Eu conhecia o livro de Netherton, mas depois nos conhecemos pessoalmente. Certifiquei-me de ele ter sido convidado a visitar os Países Baixos pelos meus ex-alunos. Fui membro fundador da ABEPTVP, Associação Brasileira de Estudo e Pesquisa em Terapias de Vivências Passadas, onde

conheci Lívio Pincherle, Judith de Benevides, Michel Maluf, Mirza de San José.

Quando os atritos começaram entre as pessoas que fizeram regressão do jeito de Netherton e as que fizeram do jeito de TenDam, sugeri que elas convidassem um terceiro. Esse terceiro homem não era outro senão Roger Woolger, que abraçou o Brasil e o Brasil o abraçou.

Depois do meu retorno à Europa, muitos colegas me convidaram para ministrar cursos sobre regressão. Os mais importantes foram Herminia Prado Godoy, de São Paulo; Milton Menezes, do Rio de Janeiro; Jordan Campos, de Salvador, e ultimamente, sobretudo, Martha Mendes, de São Paulo.

No primeiro Congresso Mundial de Terapia de Regressão, na Holanda, em 2003, conheci Mário Simões e Mário Resende e através deles conheci Alubrat. Desde então, fui muitas vezes a Lisboa convidado por Mário Resende e Ilja Van der Griend e algumas vezes para o Porto por Lourdes Barbosa, Sueli Simões e Alberto Lopes. Agradeço também aos meus colegas portugueses.

Para mim, uma marca d'água relevante no meu relacionamento com o Brasil foi o Terceiro Congresso Mundial, perto do Rio, em 2008, organizado por Milton Menezes e Valéria Santana. O Quinto Congresso Mundial chegou a Portugal em 2014, na cidade do Porto, organizado por Sueli Simões. Para não esquecer outros colegas, com quem ou para quem eu trabalhei, agradeço especialmente a Idalino Almeida por seus esforços para tornar a regressão uma profissão acadêmica. Finalmente, devo agradecer a Nancy van Loenen, tradutora e terapeuta de regressão holandesa, pela tradução deste livro. Apesar de todos os seus contratempos pessoais durante o

último ano e meio, com dedicação incomensurável, ela tornou meu livro acessível aos leitores brasileiros e portugueses. E também a Vera Lúcia Ramos, que lapidou o português até a perfeição na medida do possível, visto ser este um novo campo que tem a sua própria terminologia. Se alguma palavra for menos do que perfeita, eu sou o culpado por ser tão insistente em mantê-la.

Ainda na esteira de assunto referentes a este livro, cada profissão tem sua própria linguagem, eu marquei com um asterisco (*) palavras e frases menos comuns nas primeiras ocorrências. O leitor pode encontrar a explicação no glossário na parte final do livro. Os livros e autores citados podem ser encontrados meu.

Espero que a leitura deste livro contribua para a transformação dos leitores e de seus clientes. E, quem sabe, para a transformação da nossa profissão basicamente a psicoterapia. A terapia de regressão transpessoal é a psicoterapia mas, de forma incomum, atua de maneira mais efetiva e muito mais rápida.

Se você nunca viu um laser, não sabe o que a luz pode fazer.

Hans TenDam, Países Baixos, março de 2018

CAPÍTULO 1. A RAINHA DAS TERAPIAS

A terapia de regressão é baseada em duas premissas extremamente simples, que até parecem funcionar na prática.

A primeira premissa é que nada acontece por acaso. Todo problema começou em algum lugar. Se descobrirmos onde, quando e como, podemos tentar resolvê-lo. Como a nossa situação atual é geralmente diferente da anterior, e agora estamos mais velhos e mais experientes, revivenciar a situação original cria tanto a sua compreensão como a distância dela. Especialmente quando somos ajudados por um terapeuta sábio.

A segunda premissa é que o tempo não cura todas as feridas – especialmente as que continuamos a coçar. Se entendermos como e por que fazemos assim, podemos começar a fazer algo a respeito da ferida. Como, por exemplo, curá-la.

Às vezes, reviver o início do problema é o suficiente. Outras vezes, encontrar um começo bastante trivial. Então a solução está em quebrar um padrão, um círculo vicioso, um mecanismo de sobrevivência. Assim, a solução está menos em como começou e mais sobre como mantivemos o padrão. Mesmo assim, entender como um grande problema pode se desenvolver a partir de um começo trivial sempre ajuda. *Onde um burro cai, ele nunca mais vai*

voltar a cair. Precisamos descobrir por que caímos em primeiro lugar – e por que continuamos a cair, apesar de não sermos burros.

Toda cura começa no enfrentamento e compreensão dos fatos. Algumas vezes isso é o suficiente. Isso sempre é um bom começo.

1.1 Caracterização e história

A nossa profissão é estranha. Ela desenvolveu-se por acaso. Tudo começou com experimentos em hipnose*. Quando voltavam no tempo, participantes de um experimento subitamente reviviam o passado, muitas vezes descobriram experiências emocionais esquecidas, o que levava a uma profunda sensação de alívio após as sessões. Em sessões terapêuticas, os clientes eram involuntariamente impulsionados, por uma instrução direta do terapeuta, em situações de aparentes vidas passadas. Muitas vezes se tratava de reviver uma experiência de morte traumática com um efeito terapêutico inesperado, poderoso.

Muitos psiquiatras despreparados descobriram essa área por acaso. Exemplos de alguns destes americanos são: Robert Jarmon e Shakuntala Modi. E o mais famoso de todos: Brian Weiss.

Descobertas. Quando os analistas e terapeutas de regressão se reuniram e trocaram suficientes experiências, começaram a perceber que não eram experiências de incidentes isolados. Surgiram padrões de experiências em diferentes vidas passadas, que se entrelaçavam com a infância da vida presente.

A terapia de vidas passadas ou terapia de regressão a vidas passadas é uma terapia de regressão que reconhece que quando

voltamos para as causas dos problemas, experiências aparentemente de uma vida passada podem surgir – e até mesmo reconhecer a realidade aparente de experiências após a morte e antes do nascimento. Para um leigo isso pode parecer incrível ou estranho, mas realmente acontece e, o mais importante, na maior parte das vezes, funciona de forma muito terapêutica. Para muitos problemas, a terapia de regressão é mais eficaz e eficiente do que muitas outras formas de psicoterapia. E a terapia de vidas passadas é mais eficaz do que a terapia de regressão que rejeita experiências de vidas passadas, de vida pós-morte e de pré-nascimento.

A terapia de vidas passadas também reduz o risco de memórias falsas. Em uma sessão, o cliente pode reviver, por exemplo, experiências de violência sexual que aconteceram em outra vida e não na vida presente. Terapeutas, que não acreditam em vidas passadas, assumem que essas são memórias reprimidas da infância do paciente. Claro, as falsas recordações da infância têm um impacto muito negativo sobre os clientes e as relações com suas famílias. Podemos de fato reprimir muitas coisas, mas a supressão completa de memórias exige um nível profundo de auto-hipnose, que poucas pessoas são capazes de fazer.

Por conseguinte, pode parecer possível lembrar-se de experiências da primeira infância, mesmo do berço, ou mesmo do nascimento em si. Também experiências de pré-nascimento no ventre, e até mesmo fora do corpo, tudo se tornou acessível em terapia. Clientes que, poderiam verificar os fatos com seus pais ainda vivos, conseguiam quase sempre obter a confirmação desses fatos. Os pais muitas vezes ficavam perplexos quando seus filhos vinham com coisas que não tinham como saber, por exemplo, uma tentativa escondida de aborto.

Essas não foram as únicas descobertas. Havia mais.

Por exemplo, se uma criança se sentia rejeitada pelo pai imediatamente após o nascimento, uma instrução simples, como “*Agora* era suficiente para obter informações concretas sobre a situação. Isso muitas vezes continha a solução para uma experiência libertadora.

Como muitos colegas, descobri que era possível as pessoas olharem para o seu próprio corpo de uma maneira que estamos acostumados a pensar estar reservado somente para médiuns e videntes. Quanto menos os clientes souberem sobre auras e chakras e quanto mais tiverem a mente aberta, mais eles verão as coisas de forma concreta e o tratamento será mais eficaz.

Eu descobri que as pessoas podem andar por aí com pensamentos, sentimentos e sensações corporais de outras pessoas. Tais energias são frequentemente de membros da família, mas também de falecidos. Inicialmente, uma pessoa sensata hesita em levar isso a sério, mas quando os resultados de uma terapia, que leva tudo isso a sério, são com frequência muito mais rápidos e extraordinários do que as lembranças revividas comuns, então se torna difícil continuar a ignorar tais energias. É reconfortante encontrar terapeutas que começaram tão hesitantes com esta terapia no outro lado do mundo, mas tinham experiências semelhantes, descobriram padrões similares e obtiveram resultados parecidos.

Mas havia mais.

As pessoas às vezes sentem “buracos” em seus corpos ou próximos deles. Se você der a instrução a elas para procurar e experimentar o que tinha estado lá antes, você terá regressões

imediatas e respostas “energéticas”. Isto é, elas veem a parte que falta como substância ou energia, com cor e forma. Para ver como as lacunas surgiram e, em seguida, visualizar que os buracos estão cheios e que os recursos esgotados estão recarregados comumente leva a uma cura poderosa.

Essa última parte do nosso trabalho parece assemelhar-se com práticas xamânicas e, portanto, são também chamadas de *Soul Retrieval* (Recuperação da Alma), embora pouquíssimos terapeutas de regressão usem rituais xamânicos. Liberar energias de falecidos assemelha-se a exorcismo nos velhos tempos, embora felizmente nossos métodos difiram radicalmente do exorcismo.

A grande diferença entre tais intervenções clássicas e espirituais é que deixamos os clientes descobrir e lidar com as coisas por eles mesmos.

Um resultado comum de trabalho de regressão é que fazemos com que os nossos clientes fiquem menos dependentes de nós e dos outros, que eles não encontrem as soluções fora de si, mas dentro de si. Não é necessário nenhum vidente, nenhum xamã e nenhum exorcista. Tudo o que é necessário é um supervisor que, fundamentalmente, auxilie em vez de dirigir o processo.

Transpessoal. De modo geral, estamos lidando com uma psicoterapia transpessoal*:

- na qual as pessoas sem esforço revivem coisas fora de sua memória normal, coisas de que não devem mesmo ser capazes de se lembrar: experiências de antes de sua primeira memória como criança, do processo de nascimento, do tempo de gestação e de vidas aparentemente passadas;

- na qual as pessoas se colocam facilmente na pele de outras pessoas com quem já estiveram em contato antes;
- na qual as pessoas podem experimentar eventos a partir do exterior ou do ponto de vista dos outros tão facilmente quanto de seu próprio ponto de vista;
- na qual as pessoas podem reviver ambas as experiências físicas e não-físicas;
- na qual as pessoas podem liberar energias que tinham absorvido de outros e até mesmo deixar que voltem para elas, com grande efeito;
- na qual as pessoas recuperam e integram as energias, talentos, pontos fortes, e, aparentemente, até mesmo partes inteiras da alma que elas tinham perdido.

Hipnose e transe. O transe acontece espontaneamente na vida diária quando estamos absorvidos por algo. Pode ser um livro, um filme ou música, ou pode envolver sexo, ou futebol, devaneio, ou lembranças. Nosso foco se estreita e nosso senso de tempo muda. De repente você sente que sua esposa toca em seu braço e diz que ela já o chamou três vezes para falar que fez café. Você estava tão absorto em seu livro que não a ouviu chamá-lo. Ou você está completamente envolvido no seu trabalho e apenas durante uma pausa ou depois de terminá-lo descobre um corte na sua mão. E somente após tê-lo notado, ele começa a doer.

A hipnoterapia clássica usa o transe, por vezes, para exploração e compreensão, mas principalmente para fazer sugestões terapêuticas mais eficazes. São duas as instruções clássicas: elas conduzem clientes ou sujeitos a um tipo de sono, e depois os liga ao hipnotizador, possivelmente, até que ele possa levar a pessoa aonde

quiser. Na abordagem moderna, o hipnotizador não dá instruções para fazer dormir, mas para fazer sonhar, provocar visualizações. Hipnoterapeutas que acompanham regressões usam relaxamento e visualização mais do que a hipnose clássica, mas ainda é uma indução realmente artificial e desnecessária.

Quando fazemos as perguntas certas da forma correta, o cliente automaticamente se torna absorto em seus *flashbacks*. Este processo evocado, mas também natural, muitas vezes é tão forte que até mesmo as instruções da hipnose moderna parecem artificiais e redundantes comparadas a ele.

O transe não é de preferência o produto de uma intervenção especial, mas é o subproduto de trabalho corretamente focado.

Catarse. é reviver. A revivência é terapêutica quando o cliente experimenta uma catarse. Muitas vezes, é uma liberação emocional que leva à paz emocional. Normalmente, é também uma catarse mental que leva à paz mental, à compreensão, à percepção e à visão geral. A aceitação é tanto paz emocional quanto mental. Essa paz não é passiva, mas vital, sendo alinhada com as circunstâncias e com você mesmo. E – muito importante – a catarse* é muitas vezes física. Ela muda as sensações corporais, às vezes drasticamente. As pessoas se sentem mais soltas, mais relaxadas, mais vitais. A catarse física tem benefícios muitas vezes colaterais: a medicação ineficaz se torna efetiva, desconfortos físicos diminuem ou desaparecem, o sistema imunológico se acalma, a recuperação se acelera.

Na terapia de regressão, como este livro vai tratar, o objetivo de cada sessão é a catarse: liberação emocional, alívio físico e uma maior compreensão e discernimento.

Psicoterapia eficaz, com resultados duradouros, é geralmente terapia orientada ao *insight*, condicionamento não meramente comportamental. Mesmo se um novo condicionamento dissolver hábitos problemáticos, ele ajuda-nos a experimentar e compreender como o hábito começou.

Devemos acessar as sombras, os nós e as feridas do passado, a carga e o veneno do passado. Também podemos ter acesso à alegria e à luz bloqueadas e escondidas no passado, assim como ao poder. Às vezes isso é a própria ordem do dia. Normalmente, acontece como em um carro: se você pisar acidentalmente no acelerador e no freio ao mesmo tempo, a aceleração plena não deve acontecer, mas primeiro tire o outro pé do freio. Remover os pesos vem antes de recuperar as energias. Mas sentir profundamente como algo perdido está sendo recuperado é tão catártico quanto sentir profundamente o modo pelo qual um problema é resolvido.

A catarse é muitas vezes acompanhada de lágrimas, mas ela não é um jogo para chorar. Estar choroso não é um estado de libertação da mente. A catarse também pode se expressar pelo riso ou por uma explosão de energia recuperada.

O presente. Durante a regressão voltamos ao passado, mas isso é apenas uma maneira de dizer. A regressão faz contato com as peças do passado que estão vivas dentro de nós agora. Não estamos voltando para experiências anteriores e para vidas passadas, mas abrimos os restos do passado que ainda estamos carregando dentro de nós hoje. Não somos viajantes do tempo, mas detetives em nossa biblioteca de vídeo interna. E cirurgiões em nossa psique.

Podemos em uma sessão voltar para quando tínhamos três anos, porque algo da criança de três anos de idade está agora dentro de

nós, trancada em uma situação embaraçosa com todos os seus sentimentos e pensamentos. Levamos conosco o passado problemático como sombras não resolvidas e resíduos não digeridos. Uma regressão terapêutica assimila o passado pelo processamento* e integração*. Isso é exatamente como os clientes se livram de seus problemas. Algo não digerido foi sobrecarregado na nossa alma* ou escurece nossa mente, geralmente com uma precipitação em nosso corpo – e, agora, o digerimos e assimilamos. Ele já não nos assombra mais.

Nós carregamos tudo o que já experimentamos dentro de nós. Não como a coleta de todos os detalhes de todas as experiências que já tivemos, mas tudo fundido em memórias gerais, atitudes e habilidades. Os matemáticos chamam esta fusão de integração, os contabilistas falam de consolidação. Nem todos os detalhes do passado estão sempre ressoando dentro de nós. Apenas uma parte é transformada em quem nós somos, em como pensamos, sentimos e agimos. E outras peças nos assombram.

A regressão não vai nos fazer voltar ao passado, mas é a abertura e libertação do passado que levamos hoje em nossas mentes, nas nossas almas e em nossos corpos.

A catarse é uma experiência do momento presente. É a libertação do passado que está nos fazendo mal e nos deixando fracos agora. Além disso, o presente pode deixar-nos doentes e fracos: problemas financeiros, de relacionamentos e de saúde podem ser parte de nossa situação atual. Para tais questões, a terapia de regressão não ajuda. Na melhor das hipóteses, ela funciona indiretamente, ajudandonos a nos tornar mais conscientes, calmos e energizados. Na pior das hipóteses, ela pode ser um escapismo. Quando nós, por exemplo,

mergulhamos em nossas vidas passadas, na primeira infância, em vez de enfrentarmos nossa situação atual de frente. Um terapeuta de regressão deve saber como fazer regressões, mas também deve ter bom senso. Ser bom no aconselhamento. E saber quando tem de agir como árbitro.

Experiências dolorosas não transformadas podem ser estimuladas de novo muito mais tarde pelas experiências geralmente mais fracas, mas de alguma forma semelhantes. Além disso, nossas reações a circunstâncias anteriormente difíceis podem continuar no presente, mesmo quando elas não são mais adequadas. Essas reações podem ser generalizadas, tornam-se compulsivas, e podem distorcer nossa percepção. Um terapeuta de regressão não substitui um médico, nem um terapeuta de relacionamento, nem um consultor financeiro, nem um conselheiro, nem um sacerdote e nem um bom amigo. Um terapeuta de regressão apenas orienta as pessoas para as raízes de seus problemas, a fim de que as soluções sejam encontradas.

Desafios. a rainha é a peça mais poderosa no xadrez, que combina os movimentos de outras peças, assim é esta terapia, muitas vezes rotulada com o nome complicado de terapia de regressão a vidas passadas, a rainha das terapias. (E o cliente continua a ser o rei.) Ela vai mais fundo e é certamente mais versátil do que outras terapias. Suas possibilidades amplas não só coexistem ao lado de outras, mas são combinadas durante uma sessão.

O problema não é mais, como nos primeiros dias da terapia de regressão, conseguir com que alguém reviva uma antiga experiência. O problema de hoje é como compomos nossa sessão, em alinhamento com o cliente e o problema dele. Mesmo quando a questão e o ponto de entrada de uma sessão são claros, uma sessão

de duas horas pode conter facilmente vinte momentos em que o terapeuta deve escolher qual caminho seguir e qual método usar.

Quais os tipos de placas de sinalização que temos nesta multidão?

Em primeiro lugar, é claro que é a da *experiência*. Além da experiência do terapeuta individual, há também a experiência acumulada que os terapeutas têm compartilhado com os outros ao longo dos anos.

Em segundo lugar, essa experiência deve permanecer bem enraizada nos *resultados*. Isso é óbvio, mas às vezes é difícil de ver. O fato de um cliente sair feliz de nosso consultório não garante que o problema esteja definitivamente resolvido. O oposto também ocorre: pessoas incertas e duvidosas deixando o consultório, quase incapazes de imaginar que se livraram de seu problema. Só depois de um tempo, elas se sentem confiantes a respeito disso. (Especialmente os idosos, os altamente qualificados e os homens tendem a subestimar os resultados das primeiras sessões.) Além disso, as pessoas podem dar um grande passo para resolver uma parte do problema, mas não conseguem celebrar e cultivar a solução, ou até mesmo podem comprometer a cura por meio de sentimentos ainda difusos e persistentes de culpa ou medos, de inibições ou inseguranças. Seja como for, no final, devemos contar com a satisfação ou insatisfação de nossos clientes.

A terceira placa de sinalização na infinidade de possibilidades é a *análise*: discernimento no que estamos fazendo, sabendo quando métodos diferentes funcionam e por que eles funcionam. Experiências, resultados e análise são os pilares da nossa profissão. De qualquer profissão, é claro.

É esta *a terapia*? Não. Em primeiro lugar, a sua versatilidade exige muito do terapeuta. Nem todos os psicoterapeutas e psiquiatras parecem ser qualificados, capazes ou estar dispostos a se tornar bem versados neste campo. O número de amadores parece estar aumentando. Alguns terapeutas mudam de uma abordagem à outra, e combinam regressão com todos os tipos de “métodos” de campos alternativos e espirituais. Muitas pessoas fazem isso e podem criar sessões interessantes, mas muitas vezes elas parecem esquecer a essência da psicoterapia: a autocura do cliente.

Quando já não é o cliente que está fazendo o trabalho, quando o cliente já não capta o que está acontecendo, você como terapeuta perdeu a oportunidade. Muitos cursos de formação nesta matéria ensinam uma infinidade de métodos para terapeutas potenciais sem compreender as noções básicas da autocura.

Em segundo lugar, nem todos os clientes são adequados para passar pelo processamento de profundidade. Muitos não respondem a este método e muitos respondem bem demais: eles não têm os pés no chão o suficiente, não têm limites suficientes, têm muito ego ou pouco demais. Eles podem perder o controle sobre si mesmos. Nós vamos tratar desse assunto mais adiante neste capítulo.

Este campo ainda está evoluindo e a eficácia e eficiência da terapia continua aumentando. Mas todo desenvolvimento rápido tem desvantagens. Uma desvantagem é perder-se na riqueza de possibilidades e na acumulação prematura de intervenções, enquanto o terapeuta (e o cliente) perde (perdem) o foco.

Quando a terapia ainda estava em seus hesitantes primeiros dias, as maiores fraquezas eram visualizações sem sentido e turismo especialmente a vidas passadas.

Agora, no entanto, enquanto os métodos estão se tornando cada vez mais eficazes, o problema mudou de explorações ineficazes para falsos desvios e confusão. Em relação aos últimos, os dois pecados mortais nesta terapia são integração da não-autoenergia no *Self* exorcização de verdadeiras partes do *Self*. Qualquer método eficaz indevidamente aplicado ou mal utilizado pode levar os clientes de uma situação má para uma pior.

Entre os profissionais da área, uma batalha foi travada por algum tempo em relação aos proponentes de “terapia de regressão” e os de “terapia de vidas passadas” (TVP). É evidente que o rótulo de uma garrafa deve descrever o conteúdo. No entanto, os rótulos são menos importantes do que o conteúdo.

O termo terapia de regressão refere-se apenas ao método, e somente à metade dele, como nossas reflexões sobre personificação e trabalho energético* irão mostrar. O termo TVP ou terapia de reencarnação indica até onde a terapia pode alcançar, mas também não abrange completamente o conteúdo. Muitas sessões eficazes não são sobre vidas passadas. Pense nas vítimas de guerra, violência, abuso ou maus-tratos graves em sua vida presente. Nossa terapia tem muito a oferecer a essas pessoas, mais do que qualquer outra terapia na verdade e, raramente, vidas passadas têm a ver com isso.

Nosso campo tem evoluído da TVP para uma terapia de regressão mais geral, abrangente e, além disso, para um novo tipo de psicoterapia: catártica, integradora, transformadora, transpessoal.

1.2 Orientado para o alvo, orientado para o problema e orientado para o sintoma

Duas coisas influenciaram a minha abordagem: o meu trabalho como consultor de gestão e o meu estudo de *semântica geral* por Alfred Korzybski. A semântica geral é uma abordagem metódica da linguagem, do pensamento e das emoções como abstrações da experiência imediata, e a experiência como uma abstração da realidade. A semântica geral nos ensina a pensar com calma e lucidez e a ter consciência de níveis de abstração. Isso levou minha terapia a ter mais concretude e também a uma sensibilidade linguística que eu mais tarde, algumas vezes melhor e outras pior, encontrei na programação neurolinguística (PNL), que é parcialmente inspirada no trabalho de Korzybski. A semântica geral me fez ser concreto e específico, o meu trabalho de consultoria me fez ser pragmático e metadirigido.

Não há nada pior do que uma terapia interminável. A menos que isso seja o que você quer.

Qual tem sido a influência do meu trabalho de consultoria? Se um cliente entra no seu consultório, isso custa dinheiro. Você tem de desempenhar seu papel. Isso não tem nada a ver com ser rígido. Você pode conseguir um bom resultado trabalhando com calma por duas horas, ou trabalhar arduamente durante seis horas sem sucesso. Mas cada sessão deve dar resultados. Nem todo trabalho será bem-sucedido o tempo todo – nós somos humanos –, contudo geralmente conseguimos se nos mantivermos focados.

Nossos clientes não se tornam perfeitos quando saem pela porta, mas tendo em conta as circunstâncias eles estão cantando e assobiando. Um pouco parecido como em um hospital: as pessoas chegam na forma horizontal e saem na vertical – assim teria de ser.

Alguns clientes ficam distraídos e desorientados por alguns dias após uma sessão bem-sucedida. Um se sente confuso, outro fica acordado e reflete sobre o passado, um terceiro fica com um forte resfriado. Na minha experiência, essas repercussões desaparecem em duas semanas, após uma boa sessão. Se não, a sessão perdeu alguma coisa, que ainda tem de ser trabalhada por completo na terapia.

Às vezes parece como se o subconsciente* estivesse borbulhando para trazer mais coisas. Em si, é um bom sinal. Quase invariavelmente, no entanto, paz e satisfação com o que já foi realizado irão dominar.

A terapia consiste em uma ou mais sessões até que a a qual um cliente entrou em seu consultório foi totalmente tratada.

Uma mulher, por exemplo, diz: *“Ainda tenho um grande conflito com o meu pai. Fico doente se pensar nele, que dirá quando ele está no telefone. Também tenho crises de ansiedade que de onde vêm. E tenho problemas no meu joelho, que o médico não consegue explicar. Ah, sim, e me sinto incrivelmente solitária às vezes.”*

A terapia está pronta quando esses quatro itens forem resolvidos. A cliente for capaz de pensar no pai, sem se sentir enjoada; não ter mais dor nos joelhos; seus medos se forem; ela se sentir com os outros. Nem mais nem menos. Ela agora entende de onde esses problemas vieram, e se livrou deles.

Lista de compras. Os quatro itens do exemplo acima, supondo que a cliente confirme que quer trabalhar em todos os quatro, são a nossa lista de compras. Se nós temos uma lista de compras, temos de combinar com o cliente qual será o item que vamos pesquisar em primeiro lugar e qual será o propósito exato do trabalho. Este é o *contrato* da sessão. Existem apenas dois tipos de contratos: *contratos de exploração* e *contratos de terapia*. Uma exploração é encontrar

algo de fora, a terapia é resolver alguma coisa, para mudar algo. A terapia geralmente envolve a exploração. Queremos entender de onde veio a nossa incerteza no último ano. E queremos livrar-nos dela.

Quando a pergunta é respondida, o problema é resolvido, o contrato será cumprido e a sessão concluída. Podemos ir para o próximo item na lista de compras. Quando a lista de compras chegar ao fim, a terapia terá sido concluída. No meu caso, após uma sessão, em quase 40% dos casos. Minha terapia na média leva duas, três sessões. Mais de cinco sessões é uma coisa rara. Só se a primeira sessão, de acordo com o cliente e comigo, pelo menos, tiver alguns resultados, eu vou continuar a terapia. Quanto mais tempo a terapia dura, menos bem-sucedida ela será. Quando precisamos de oito, nove, dez sessões, raramente chego a uma solução completa. Depois costumo sentir que teria sido melhor ter terminado após a primeira sessão. Uma perda de tempo. O que é bom vem rapidamente. Normalmente, pelo menos.

Durante a terapia, especialmente se ela correr bem, pode ter coisas novas chegando para serem trabalhadas. De qualquer forma, primeiro complete a lista de compras de comum acordo! Ou defina um novo contrato. Em seguida, uma nova terapia pode começar.

Costumo sugerir uma pausa de três meses. Nesse período, as pessoas podem encontrar um novo equilíbrio. Se um obstáculo desaparece, podemos ficar cambaleantes, como um cordeiro recém-nascido. Os resultados da sessão precisam de tempo para se consolidarem. Se você sempre corre com um pedaço de chumbo ligado à sua perna e o peso é removido, você vai andar desajeitadamente e sem equilíbrio por algum tempo. Alguns processos levam tempo, às vezes anos. É comum as pessoas pedirem

conselho de novo um ano e meio depois de uma terapia bem-sucedida. Em seguida, uma nova rodada começa. O desenvolvimento continua.

O quão rápido uma sessão bem-sucedida se faz sentir na vida diária é muito diferente. Pode a cura e até mesmo avanços podem ser explicados por clientes ou por pessoas ao seu redor.

Orientado para o alvo. Direcionamento ao alvo na sessão significa manter o ponto de partida. Nós seguimos o cliente. Sempre seguimos onde alguém está e o que alguém diz. Também mantemos o ponto original em mente. O que significa tudo isso? Qual o trabalho a ser feito? Qual era o contrato? Onde começamos, precisamos terminar. Quando esses dois critérios parecem estar em desacordo, siga o que o cliente acabou de dizer e conecte isso explicitamente com o ponto de partida. *Como é esse sentimento de solidão* (que acabamos de mencionar) *relacionado à sua hidrofobia* (contrato)? Normalmente, os clientes sabem. Se eles não souberem, você dará instruções para liberar o sentimento recente. “*Podemos voltar para a solidão outra hora, se quiser. Agora volte para...* (o último elemento da história ou a última sensação ou impressão ainda diretamente associada à hidrofobia). Se eles não querem voltar ao ponto de partida, interrompa a sessão. Talvez o cliente queira mudar o contrato. Aceite isso – apenas uma vez. Se o cliente mudar o segundo contrato, interrompa a sessão. A minha experiência é que a continuação da sessão não vai levar a lugar algum.

Se os clientes mudam o ponto de partida, muitas vezes o fazem para obter de volta a atitude do terapeuta. Eles podem ter pouca confiança no terapeuta, muito pouca autoconfiança, ou eles são simplesmente maníacos por controle. Não é tão simples fazer o

trabalho de regressão com eles. Seja qual for a causa, há algo errado. Como disputa mental pode ser interessante, como terapia, inútil. Não ficar no ponto de partida talvez seja o problema mais comum de novos terapeutas incertos.

Seja sério e atento ao fazer o contrato e cumpri-lo. Esse é o primeiro teste de sua integridade profissional. Não deixe que os clientes mexam no contrato – e você mesmo também não o faça. Só se realmente achar necessário – e apenas uma vez em uma sessão.

Orientado para o problema. Nós não funcionamos apenas orientando-nos para o alvo, mas também para o problema. Começamos com o problema, que nós dois combinamos na entrevista. Claro que os nossos clientes decidem o que querem trabalhar, mas isso também deve estar claro para nós. O cliente sofre de ansiedade – diz ele. Quando investigamos mais um pouco, parece que isso acontece só no início de férias ou de outras viagens. Involuntariamente, aparecem imagens de carros batidos e acidentes de avião. Falando a respeito disso, a expressão “*ansiedade* geral de estar fora de controle. Isso faz com que o cliente se sinta pequeno, imaturo, estúpido. Podemos já ter na entrevista a impressão de que algum trauma de infância * pode estar por trás dessa ansiedade.

Todo problema pode ser visto em níveis diferentes. Podemos concluir que se trata de falta de confiança. Também podemos achar que o medo principal é o de voar. Fazemos o contrato bem geral ou bem específico? Nós o fazemos no nível que mais agrada o cliente, ele dá a resposta: “*Sim, é exatamente isso*”.

De qualquer modo, queremos ter uma ideia da gravidade e extensão do problema mencionado. Por isso, perguntamos quando e

quantas vezes um cliente sofre com aquele problema. E o quanto isso é ruim.

Orientado para o problema também significa que lidamos com os problemas verdadeiros. Se o cliente indica que tem medo do fracasso, a pergunta permanece: então qual é o problema? Afinal de contas, poucas pessoas têm esperança de fracasso. *Muitas vezes eu estou incerto*. Então, por que isso é um problema? Você já conheceu pessoas que estão sempre seguras delas mesmas? Você gostaria de ser como elas?

Orientado para o problema também significa: quanto ao problema concreto do cliente. Um problema com um parceiro mimado demais por sua mãe não leva à terapia. O problema é visto como sendo do parceiro e sua causa como um problema de sua mãe. Sem você perceber, estamos falando de Adão e Eva e do pecado original. O problema deve ser formulado em termos de propriedades e do comportamento dos próprios clientes. Podemos ajudar apenas o cliente a mudar, não as pessoas ausentes, não a sociedade, não a natureza humana, não a criação.

Orientado para o problema finalmente significa que não caíamos em histórias vagas, mais ou menos simbólicas, mas fiquemos no concreto, em experiências específicas. As experiências concretas têm precedência sobre cada aula ou conclusão que conseguimos tirar ou temos tirado a partir delas. As experiências concretas, ou realidade, são coisas que vemos, ouvimos, tocamos, cheiramos ou de que gostamos. A realidade significa os nossos sentimentos, nosso corpo cheirando e sentindo a grama fresca. A realidade significa uma localização no tempo e no espaço. Se o cliente vê uma porta que não será aberta, o terapeuta em vez de focar na história pergunta como é

a porta, e depois indaga (ou pior diz) o que significa uma porta fechada. Experiências e histórias são concretas, lições e símbolos são abstratos e têm de esperar até que a realidade seja explorada.

Uma cliente se sente abandonada e sente isso em seu peito, por trás de seus olhos e em sua barriga. Ela vê uma cabana no inverno. Ela está lá e sozinha, no escuro. Todo mundo se foi. Ela caminha até a porta, e sente o frio do lado de fora. Ela ouve um lobo uivando de longe? Ela se sente confusa, assustada. Seus pensamentos esfriam.

Talvez essa experiência tenha um significado mais profundo, mais abrangente. Pode ser uma metáfora para a alma que descobre estar sozinha em um mundo frio. Mas significados e interpretações vêm mais tarde. Primeiro vamos envolver a experiência específica, concreta. Abstrações e metáforas têm de esperar.

A experiência concreta é a única âncora para os pensamentos abstratos. Símbolos e metáforas são os favoritos dos covardes, preguiçosos e vira-casacas – e vigaristas. Dez segundos naquela cabana fria significam mais do que duas horas de consideração metafísica sobre a frieza na vida humana. Fique naquela cabana, fique naquele frio congelante com a cliente. Até a história continuar. Congelar até a morte também é uma continuação. As histórias nunca param. Elas misturam-se com o presente. E o presente também não para.

Orientado para os sintomas. Devemos tomar cuidado para não generalizar um problema concreto do cliente como insegurança interna, medo de intimidade, falta de consciência espiritual ou qualquer coisa. Trabalhamos *sintomaticamente*. Qualquer problema pode ser considerado como um sintoma de um problema subjacente. Alguém tem malária porque foi picado por um mosquito. Ele foi

picado por esse mosquito, porque dormiu sem um mosquiteiro. E dormiu sem um mosquiteiro, porque era teimoso. E era teimoso, porque ele era o mais novo em casa e tinha de competir com suas irmãs mais velhas. Para um médico tratando da malária, tais relações entre irmãos são irrelevantes. Só quando o próximo contrato da terapia for explorar o ser teimoso, e talvez se tornar menos teimoso, essa questão começa a ser importante.

Se o problema do cliente for ansiedade por causa de viagens, manifestando-se em forma de nervosismo e calafrios, cumprimos o contrato, quando o nervosismo e tremores não ocorrem mais, e se nada pior vier em seu lugar, é claro. Se o cliente se tornar muito mais confiante, mas o nervosismo e calafrios ainda estiverem lá, o contrato simplesmente não foi cumprido. O contrato é sagrado até que seja cumprido, a menos que seja redefinido por consentimento mútuo.

Se descobrirmos que há algo maior em jogo, algo mais amplo, mais profundo ou mais fundamental, tudo bem. Mas só iremos lá, se isso se revelar necessário para cumprir o contrato. Podemos regredir para o início da vida, ou para o início da existência da alma. Mas só se isso for necessário para resolver o problema específico. Nós vamos até a profundidade se for necessário, mas não demais.

Muitas vezes acontece de os clientes descobrirem um problema mais amplo ou mais profundo durante a terapia. Deixe isso com eles, se assim o quiserem. Apenas se você tiver provas concretas na sessão de um problema subjacente e suspeitar que o problema do contrato possa ressurgir em breve, porque o problema subjacente não está resolvido, você poderá sugerir-lo.

O contrato é sagrado. O sintoma também é sagrado e é o melhor amigo do terapeuta como explicarei.

1.3 Dez princípios incomuns

1. O problema é a solução; a solução é o problema

Nós tendemos a ver um problema como algo que deve desaparecer. Se formos bem-sucedidos, temos a tendência de chamar o que quer que tenha feito isso acontecer, ou a forma como isso ocorreu, de solução. Essa tendência nossa é compreensível – mesmo que não justificável. É possível olhar para os problemas e as soluções de uma maneira diferente. Este outro ponto de vista abre novos caminhos. Por exemplo: um *burnout*. Normalmente, é um problema para o qual as pessoas procuram uma solução. No entanto, podemos muito bem dizer que o *burnout* é tanto um problema, mas uma solução para um problema subjacente mais grave: exatamente seguindo em frente sem parar, enlouquecendo-nos e também os outros ao nosso redor. Forçando-nos a continuar sem trégua: temos os olhos maiores que a barriga, ou porque continuamos fazendo coisas que realmente detestamos, ou pelo menos relutamos em fazer, porque nunca paramos para pensar bem a respeito de como realmente nos sentimos sobre o que estamos fazendo ou porque nunca chegamos a algo realmente importante. Se todos os outros sinais falham, o nosso corpo diz: “chega”, e entra em greve. Isso não é um problema; é uma solução. Não é agradável, mas é assim que é.

Suponha que um assassino, perturbado por sua consciência, não seja mais capaz de usar o revólver e assim não executa mais o seu trabalho, e ele procura a ajuda de um terapeuta. O problema então é

ouvir a voz da sua consciência. Aqui o problema é praticamente a solução.

O medo é um problema? Não é, se ele nos salvar de fazer coisas tolas destemidamente.

Um gerente popular que consegue sempre tudo o que inicia, torna-se cada vez mais insatisfeito com o seu trabalho, sem razão aparente. Descobrimos que, quando era um menino de cinco anos de idade, ele havia sonhado em se tornar um viajante do mundo, um explorador. O pequeno *globetrotter* dentro dele, negligenciado e esquecido completamente pelo seu Eu-adulto, está muito chateado, mesmo tendo muito sucesso como adulto. Essa “criança interior” anseia por caminhar, viajar! O desgosto crescente frustra os próprios planos de um trabalho bem-sucedido. Uma solução inicial, pelo menos, indica o caminho para uma solução.

Até mesmo uma depressão muitas vezes é um convite para prestarmos atenção a algo dentro de nós: à nossa alma (para os mais simples entre nós: o subconsciente), finalmente, prestar atenção a algo urgente, mesmo debilitante se não for tratado, e parar de viver de forma tão estúpida, eu até diria inconsciente. Perceber um problema como uma solução implica ter respeito pelo problema; é surpreendente, esclarecedor e, por vezes, até mesmo libertador. Se pararmos de ver o problema como o inimigo, então ele para de ser hostil às nossas tentativas de ajudar o cliente.

Muitas vezes, as soluções são problemas. Cometer suicídio, juntar-se a uma seita: soluções piores do que os problemas existentes. Mesmo soluções oficialmente aprovadas criam problemas. O novo medicamento tem efeitos colaterais complicados. Diagnósticos psiquiátricos mantêm muitos clientes doentes e fracos. Johnny, que muitas vezes é turbulento em sala de aula, hoje em dia, carrega o peso de ter TDAH. Alterações de humor, que apenas robôs e psicopatas não têm, podem ser rotuladas de "transtorno bipolar".

Em termos mais objetivos: um problema faz parte da atual situação e, assim, parte do equilíbrio atual. Temos de começar a realmente entender e aceitar a situação como ela é agora, e começar daí.

2. O problema é a porta – e a porta está entreaberta

Na verdade, a porta geralmente está escancarada. São nossos olhos que estão fechados. De acordo com o primeiro princípio, a solução reside no próprio problema. O foco certo sobre o problema nos equipa para a próxima etapa. Enfrentar o problema totalmente já é o primeiro passo, um passo importante de fato. O problema atual é a porta de entrada para o problema subjacente. Nós precisamos apenas entrar. Este livro deve mostrar e explicar muitas vezes como fazer isso. Se houver suficiente confiança entre cliente e terapeuta, identificar o problema é muitas vezes a única coisa necessária para se encontrar a solução. O problema é a solução em estado imaturo, entrelaçado e irritante. O problema é a solução que ainda não foi transformado. O problema é a *Aufforderung zum Tanz*, o convite para a dança. O problema chama-nos: “Olá, estou aqui!” Muitas vezes ele chama em vão.

É quase engraçado ver como as pessoas, que são realmente tensas, são solicitadas, no início de uma sessão, a relaxar, por meio de sugestões verbais, com música, cores bonitas ou cheiros agradáveis. Assim que elas estão finalmente relaxadas, são convidadas a encontrar a fonte da tensão! É como conduzir alguém, que está à procura de água em solo úmido, a encontrar água em um patamar mais elevado, seco.

Muitos terapeutas acreditam que o relaxamento é necessário para levar o cliente ao transe. A tensão que já está lá é o transe, estúpido! Como alguns dizem com razão: hipnoterapia eficaz é deshipnotizante. O relaxamento faz-nos sair do transe dos nossos problemas, em vez de aprofundá-los. Provavelmente é o terapeuta que busca o relaxamento para si.

3. Quanto mais difícil o problema, mais leve é a solução

Os terapeutas iniciantes não acreditam na afirmação acima. Eles começam com problemas mais fáceis. Quando estudantes começam a passar pela própria terapia, eles não confiam em si mesmos ou em seus terapeutas para trabalhar em questões mais difíceis. Essa falta de confiança, ao lado de pura inexperiência, é a principal razão pela qual as sessões muitas vezes procedem de puro acaso ou são pouco satisfatórias.

Seu computador pode ficar lento às vezes. Se você digita algumas palavras rapidamente, caractere por caractere aparece no texto, com algum atraso na tela. Salvar um documento, por vezes, leva um longo tempo, causando frustração. Por que aconteceu isso? Porque muitos programas foram abertos, usando a memória principal do computador. Você não vê os programas na tela no momento, mas eles estão lá "escondidos".

Se protelarmos ter uma conversa difícil e desagradável com alguém, isso consome uma grande parte do “desktop” escondida na parte de trás da nossa cabeça. Essa parte consome atenção, mesmo que não percebamos. Às vezes nos sentimos cansados e irritados e, de repente, percebemos que ainda temos essa tarefa desagradável para fazer. Muitas vezes, isso só aumenta a nossa resistência.

Inconscientemente nos sentimos enjoados, porque a tarefa desagradável permanece sem ser digerida na nossa mente. Enquanto isso, a energia mental e emocional, às vezes reservada para lidar com o problema, permanece em estado de espera. Todas as coisas inacabadas e não resolvidas, que levamos conosco, nos custam energia mental e drenam a nossa resiliência e presença* de espírito. Como se estivéssemos grávidas com diversos bebês que se recusam a nascer. Não, somos nós que não queremos dar à luz a eles!

Se acompanharmos o cliente até o seu maior, mais difícil e mais grave problema, o subconsciente do cliente relaxa. *Finalmente! Isto é o que está me incomodando.* Mais energia é liberada por abordar o problema mais difícil. Talvez o cliente ainda não consiga percebê-lo, mas o seu interior já está mobilizado. Imagine-se tendo tudo preparado para uma guerra de libertação e ter de esperar em vão por meses ou anos, e não ser capaz de fazer nada. Você ficaria louco, não é? Esta é a forma como o seu Eu-subconsciente sente-se agora. Nós enlouquecemos ao ignorar nossas questões essenciais.

O princípio de que devemos começar com o problema mais difícil abrange uma exceção simples. Um cliente pode primeiro precisar acostumar-se com o terapeuta, ou com o trabalho de regressão ou com ambos. Em seguida, a resolução bem-sucedida de um problema secundário pode preparar o terreno para atacar o problema principal na próxima vez. Existem algumas outras exceções à regra, mas essas serão mais bem discutidas em outro lugar. E elas não prejudicam o princípio. De forma um pouco menos absoluta e ambiciosa, podemos formular este princípio como: Sempre comece com o problema mais difícil dentre os acessíveis.

4. Diagnóstico é o resultado da terapia. Planos de tratamento são para os ignorantes – e os medrosos

Trabalhamos passo a passo. Trabalhar de forma concreta e prática não combina com o mau hábito generalizado da anamnese. A anamnese em psicoterapia, especialmente quando extensa, não é saudável. Um dossiê de um paciente parece uma mesa impressionante, com uma cadeira grande – para criar distância. *Como você cresceu? Quando você aprendeu a usar o banheiro? Alguma história de loucura na família?*

A psicoterapia evoluiu da psiquiatria, e a psiquiatria nasceu da medicina. Se você sabe que alguém sofre de malária, sabe o que fazer. A anamnese ajuda com o diagnóstico e o diagnóstico determina a terapia. No entanto, os diagnósticos psiquiátricos não levam à terapia. Eu li muitos relatórios psiquiátricos quando estava trabalhando com crianças com deficiência mental. Em primeiro lugar, esses relatórios concluíram, no jargão médico, que as crianças estavam com deficiência mental. Bem, nós já sabíamos disso. Algumas crianças tinham uma "estrutura de personalidade histeróide". Em outras palavras, elas eram facilmente animadas e turbulentas. É maravilhoso quando você sabe disso, especialmente com palavras rebuscadas. O que se segue a isso? A preferência por um determinado medicamento, talvez. Nada mais.

Há até mesmo diagnósticos que nos dizem que não existe um diagnóstico real. A *lesão cerebral mínima* (LCM), por exemplo, é uma lesão tão pequena que não conseguimos encontrá-la. Uma vez mais o *transtorno de personalidade borderline* equivale à mesma coisa – essa pessoa é *psicótica**, mas não completamente. Ou somente em intervalos. Suponha que um juiz queira saber se um suspeito é mentalmente responsável, e os relatórios de psiquiatra dizem:

“periféricamente”. E o que pensar das crianças que têm de passar a vida com o rótulo de "*desordem atípica*"? Alguém me disse uma vez que sua filha estava, de acordo com o psiquiatra, "*quase borderline*". Que loucura!

Um diagnóstico é útil quando indica a terapia. Em nossa profissão, não nos importamos com a personalidade ou com a história de nossos clientes, quais passatempos eles têm ou quais "anormalidades". As informações de que precisamos surgirão durante a regressão de qualquer maneira ou não - e isso não impede necessariamente a terapia.

Outra desvantagem de um levantamento completo – especialmente quando os clientes já consultaram muitos profissionais – é o psico-palavrório. Eles costumam contar uma novela ritualizada e profissionalizada. Esses clientes falam sobre si mesmos e sobre seus problemas com tanta frequência, que suas histórias se tornam habituais, cansativas e aborrecidas – presas na rotina.

Dizem que sofrem com o medo do fracasso. Bem, quem não? Poucas pessoas têm esperança de fracassar. Ou elas não conseguem se conectar com seus sentimentos "verdadeiros". Minha nossa! As pessoas podem querer dizer que não conseguem ser livres e espontâneas. E daí? Qual é o verdadeiro problema, e o que elas querem fazer com isso? Evite conversa fiada e palavreado sem fim, e vá para as consequências práticas e concretas. Sensações corporais específicas também são ótimas para interromper histórias intermináveis. *O que você sente em seu corpo agora?* Podemos trabalhar a partir daí.

Alguém se sente pesado e sombrio. Ele se sente triste e, portanto, pesado? Ou o contrário? O que veio primeiro? Talvez ele não se conheça bem. Se ele quer se livrar desse peso e melancolia, e se nós começarmos com essas sensações, então descobriremos durante a sessão de onde elas vêm e qual delas foi a primeira. No final da sessão ou sessões, saberemos qual realmente foi o problema. Na psicoterapia, o diagnóstico é fruto de uma terapia bem-sucedida, e não o contrário.

Planos de tratamento são ainda piores. Eles são rotas para viagens em um território sem destino conhecido. Uma vez, ajudei alguém a resolver um problema em meia hora. Sua companhia de seguros queria saber qual era o meu diagnóstico e qual tinha sido o plano de tratamento. Por que fazer um diagnóstico, por que fazer um plano de tratamento, se fosse possível usar o tempo para resolver o problema?

O tempo é limitado; a energia é limitada. Pegue a estrada que se abre. Não pegue estradas com base em seu próprio diagnóstico, e, certamente, não com base em sua própria curiosidade. Não passeie com todos os caminhos que parecem interessantes. Pântanos são ambientes intrigantes, mas lhes faltam os sinais de trânsito. Pior: você pode ficar preso neles.

A regressão é a história do cliente, não a nossa. Trabalhamos orientados para o alvo e, depois de cada passo, o próximo mostrar-se-á. Às vezes, podemos escolher entre dois caminhos que se abrem. Em seguida, usamos a nossa experiência, nosso conhecimento, nosso senso intuitivo, uma avaliação muito preliminar do nosso cliente. Ou simplesmente perguntamos ao cliente que caminho tomar. Isso é tudo.

5. A terapia é como um tango que começa como uma exploração implacável e termina como um ensino amigável

A metáfora do tango indica que chegamos muito perto do cliente e, ao mesmo tempo, mantemos com cuidado a nossa distância. Não nos importamos em conduzir a dança, mas nos limitamos estritamente ao contrato combinado. Esse ritmo ocorre sempre em um contexto mais fundamental, não-diretivo. Permanece sempre como o processo do cliente. Mesmo quando conduzimos, nós seguimos.

Descobrir as coisas é importante, especialmente no início da sessão. Afinal de contas, temos de descobrir onde devemos estar, o que aconteceu e o que foi feito, como foi registrado e por que e como o problema ainda permanece. A confusão deve ser esclarecida, os equívocos corrigidos, as lacunas preenchidas e os enigmas resolvidos. Uma vez que tudo fica claro, a história foi totalmente revivida e o cliente se sente liberado e satisfeito, cansado, mas ainda feliz, então podemos indicar para o cliente ensinamentos e aplicações possíveis do que acaba de ser descoberto, e o que isso pode significar para a vida diária.

Cada regressão com sucesso nos ensina como podemos evitar coisas ou manuseá-las melhor. Nós aprendemos a viver melhor, às vezes aprendemos a morrer melhor, e às vezes aprendemos a nascer melhor.

6. Bloqueios não existem; existem apenas multiplicidade e recursividade

Se a terapia falhar, o terapeuta sabe o por quê: havia resistência por parte do cliente. Além disso, o cliente sabe o por quê: foi culpa

da incompetência do terapeuta. Imagine o que pode acontecer quando um cliente com muita resistência encontra um terapeuta incompetente. Nem pensar!

Obviamente, existem muitos clientes que são difíceis e não cooperativos, e há muitos terapeutas incompetentes. No entanto, como terapeutas, devemos nos abster de assumir as resistências dos clientes. Isso seria desqualificar os clientes e transformá-los em algum tipo de inimigos que temos de conquistar.

É mais útil olhar para o cliente como uma pessoa qualquer: com muitos lados. Alguns clientes sinceramente buscam a cura, outros querem manter o problema a qualquer custo, e outros são indiferentes. Isso é o que eu quero dizer com a multiplicidade do cliente. Antes de ajudar aqueles que procuram uma solução, devemos entender todos os lados. Às vezes é suficiente convocar dois lados opostos: qual é o mais motivado para resolver o problema, e o lado que resiste fortemente. Aceitar ambos e fazer com que eles se confrontem já seria conseguir metade da solução. “Personificação e trabalho de energia” são mais ou menos métodos dissociativos e são ideais para resolver situações como essas. Voltarei a este assunto no último princípio; e no próximo capítulo, vou explicar melhor estas ideias e as suas práticas.

Recursividade* significa que um problema impede sua própria solução. O medo do fracasso pode ser um problema recursivo. Alguém com medo de fracassar vai também ter medo de que a sessão falhará. Pessoas que se sentem culpadas e sentem que não devem se sentir livres e felizes também vão pensar que a terapia não vai ser bem-sucedida. O mesmo vale para o desespero, para a depressão profunda, para a exaustão mental. As pessoas podem estar

tão exaustas que não conseguem encontrar a energia para superar a exaustão.

A vitimização é recursiva; narcisismo também. “*Sou tão maravilhoso que acho maravilhoso eu ter um problema insolúvel, então por que eu iria tentar resolvê-lo?*” É um sinal de “eu-sou especial”. A recursividade mais forte não é problema para terapeutas, porque esses clientes simplesmente não procuram a terapia. Recursividade é um conceito-chave na terapia. Detectar a recursividade durante a entrevista é uma das ferramentas mais importantes do terapeuta. No próximo capítulo, trataremos de uma seção inteira sobre esta questão.

7. As crianças antes de Deus

Por quê? Porque Deus pode cuidar de si mesmo. As crianças não podem. Elas não deveriam. Se encontrarmos uma criança interior ferida*, nesta vida ou em uma vida passada, então a cura da criança prevalece, mesmo que não esteja diretamente relacionada com o contrato. Você precisa explicar isso para o seu cliente. Os clientes podem ignorar isso. Eles podem, mas então eu interrompo a sessão, talvez até mesmo acabe a terapia. Se tivermos feito o trabalho da criança interior e o cliente parece ter negligenciado a criança interior, então costumo parar a terapia. São clientes com os quais não desejo trabalhar. Eles têm de encontrar outro terapeuta.

8. O que perdemos e o que é inserido se contrabalanceiam

Com “personificação” e “trabalho energético”, encontramos muitas vezes energias de outras pessoas, que nos invadem como, por exemplo, regras, convicções e emoções de pais autoritários. Achamos

que soltar e remover tais energias não é suficiente, e certamente não duradouro, a menos que encontremos o complemento: a parte de nós mesmos que temos perdida. E o contrário: se for revelado que o cliente perdeu uma parte de si, então, finalmente influências ou outras energias entram e preenchem o espaço vazio. Se perdermos uma grande parte do nosso entusiasmo pela vida, essa conseqüentemente será preenchida por algo de fora. Nada pode nos invadir, sem que percamos algo de nós mesmos. Se uma menina está sendo estuprada, então normalmente o violador a penetra não apenas fisicamente, mas também psíquica e mentalmente. Ela então vai perder alguma coisa de si mesma. Temos muitos exemplos perturbadores como esse.

Muitas vezes, ambos os processos ocorrem simultaneamente, mas também pode passar algum tempo entre os processos. É por isso que falo de contrabalanceamento.

9. Terapeutas incompetentes e desinformados procuram ajuda e apoio externos ao cliente. Eles não sabem a riqueza da alma, os recursos internos quase ilimitados

Muitos terapeutas espirituais apelam para o Eu Superior*, ou pior: para guias e anjos e "a Luz". Eles podem aplicar Reiki, oferecem informações e observações não solicitadas, como suas próprias impressões psíquicas sobre as causas do problema do cliente. Ou eles penduram cristais no cliente ou lhe fazem um mapa natal. Em mais de 90% dos casos, tudo isso é supérfluo e, em pelo menos três quartos dos casos, isso atrapalha os clientes porque os impede de encontrar seus recursos internos.

Em certo sentido, o mesmo vale para a prescrição de medicamentos para pessoas que não são psicóticas e têm síndromes psiquiátricas mais leves. Mesmo os métodos como o *biofeedback* distrativos, porque eles não estimulam os clientes a aprofundar a compreensão de seus problemas. Tais remédios podem ajudar a colocar uma base temporária sob o problema, contudo médicos e psiquiatras que prescrevem esses medicamentos devem limitar o seu uso para conseguir que os clientes se sintam incentivados a começar a verdadeira terapia.

Geralmente, a cura espiritual* é feita, com muita frequência e muito cedo, particularmente em pessoas que têm muita sentimentalidade e pouca visão. Então a cura pode ser comparada a caiar uma parede enquanto ela ainda está suja e gordurosa, cheia de velhas camadas de tinta. À primeira vista, o resultado é impressionante, mas alguns dias depois as camadas e as fendas reaparecerão.

A intuição e a empatia podem ser muito eficazes, mas muitas vezes são desleais com uma necessidade pessoal do praticante. Frequentemente nós oferecemos ao cliente o que ansiamos para nós mesmos. Muitos terapeutas "curam" os clientes em demasia e prematuramente porque eles próprios não estão suficientemente curados. É por isso que muitos novatos tensos e amadores inseguros usam tanto relaxamento em suas induções.

Alguns hipnoterapeutas dão sugestões pós-hipnóticas que encobrem os problemas artificialmente em vez de resolvê-los.

Outros terapeutas querem ser sacerdotes em vez de médicos. A cura espiritual como o Reiki é uma ferramenta valiosa na nossa

mochila de terapia, contudo devemos usá-la com moderação. A psicoterapia é um ofício no qual o cliente tem de fazer o trabalho.

Se você realmente deseja ajudar as pessoas, então se torne um médico, trabalhe para a Cruz Vermelha, ou se junte ao Exército da Salvação. Pois são as suas ações que fazem a diferença. Muitos terapeutas alternativos usam Reiki ou consultam guias espirituais e obtêm bons resultados. Tanto pior. Esses terapeutas resolvem problemas através da mobilização de recursos externos em vez dos internos. Usar recursos externos torna as pessoas menos autossuficientes – em vez de mais. Pessoas autossuficientes – os nossos melhores clientes – só usam recursos externos como complementos – só quando for necessário. A questão essencial permanece: como podemos prevenir em vez de remediar? Assumindo a autossuficiência ou não? Evoluir de forma regressiva ou progressiva?

Em boas sessões, os clientes curam-se a si mesmos, especialmente de traumas. Ao aliviar e compreender o trauma, o ponto da virada natural chega: a catarse. Podemos encorajar isso, mas de leve e com moderação. Isso acontece enquanto observamos – às vezes com surpresa, quase sempre com admiração, sempre com respeito. Se você estiver curando o cliente em vez de ele mesmo o fazer, você de praxe está tomado um rumo errado em algum lugar.

10. Os psicoterapeutas só precisam de três métodos: regressão, personificação e trabalho energético

Isso é verdadeiro, desde que eles dominem uma metodologia geral e subjacente: aconselhamento - sobretudo a arte e o artesanato do aconselhamento não diretivo. Fazemos isso apenas de uma forma

muito limitada: ajudamos os clientes a se iluminar. Nós os ajudamos a descobrir o que de fato os está incomodando, o que eles realmente querem, os talentos e capacidades que realmente possuem.

Durante a entrevista inicial e o encerramento, o aconselhamento fica em primeiro plano. A entrevista e o encerramento são aconselhamento. E na condução da regressão e particularmente fazendo uma personificação, o aconselhamento é parte do jogo o tempo todo. Alguns momentos são aconselhamentos puros. Este livro dá pouca atenção ao aconselhamento. Não porque isso não seja importante - pois é essencial. Mas porque já existem muitos bons livros e cursos sobre o assunto.

Além de aconselhamento, podemos ser totalmente eficazes com apenas estes três métodos: regressão, personificação e trabalho energético. Nós continuamente escolhemos e trocamos entre tais métodos. Eu não conheço nenhuma boa sessão catártica que não tenha um desses elementos. Eu não conheço uma demonstração em classe que não implique uma combinação desses métodos. Sobretudo o caminho principal é a regressão, o trabalho energético fortalece a catarse e a personificação funciona na integração no final. No entanto, qualquer sequência, mesmo ao contrário, é possível, como veremos.

1.4 Exploração, terapia e desenvolvimento pessoal

Terapia é cura, a exploração é uma descoberta. Um contrato terapêutico é a resolução de algo, para provocar uma mudança em um problema real. Um contrato exploratório é para satisfazer a curiosidade. A sessão completa pode ser exploratória. Querer saber a causa de algo é exploração. Querer saber o seu principal problema é

exploração. Querer saber o seu plano de vida é exploração. Querer saber se você tem um plano de vida significa exploração. O resultado de uma exploração é informação, conhecimento.

A exploração também pode preceder à terapia: quando as pessoas não sabem o que querem trabalhar, por causa de imprecisão, confusão, incerteza ou excesso de problemas. Finalmente, os episódios exploratórios durante as sessões terapêuticas são necessários para melhorar a entrada na história, para fazer uma história hesitante mover-se novamente, ou para fazer uma história sinuosa voltar aos trilhos. Quase todas as sessões LBL (*Life* são exploratórias. Querer saber se você alguma vez já viveu na África, significa exploração. Querer saber se seus problemas nas costas têm origem cármica*, significa exploração.

A exploração é mais fraca do que a terapia. É mais superficial. Portanto, muitas vezes mais incerta. Você descobre que já viveu na África. Mas é verdade? Você pode aumentar a chance de autenticidade perguntando se o cliente percebe sentimentos e emoções corporais. A confirmação principal é quando a regressão também responde a perguntas não solicitadas. A sessão explica por que você pode suportar calor tão bem. Ou você descobre que sua filha também estava lá e você entende de repente por que ela gosta tanto de pessoas negras.

A terapia dá uma confirmação mais forte, especialmente quando um problema desaparece completamente. Os benefícios colaterais confirmam ainda mais a validade. Não só uma fobia desaparece, mas você também pode de repente aguentar melhor a luz solar. Os problemas desaparecem por histórias fantasiosas? Na verdade, não. Só podemos esperar alívio temporário.

Se você acabou de imaginar seus problemas e a solução deles, há obviamente uma razão pela qual você não consegue entrar na experiência verdadeira. Se você reviver uma competição em detalhes sendo que você consegue uma vitória inesperada sobre um adversário difícil, e tudo é apenas a projeção de um conflito com seu pai dominador em sua vida presente, então significa que você ainda não pode enfrentar o conflito com o seu pai claramente. O prognóstico não é realmente bom. A sessão foi, no máximo, um prelúdio. Um prelúdio pode ajudar, mas também ajuda de mal a pior. Pode ser uma desculpa para evitar o verdadeiro fato. Você acha que lidou com o problema e se sente complacente.

Você também pode fazer sessões no contexto de um desenvolvimento pessoal mais amplo. Quer se tornar mais consciente e mais criterioso. Isso geralmente começa com a terapia: rastrear as condições internas que impedem isso: vamos às fontes de inconsciência e às fontes de julgamento errado. Depois disso, poderemos abrir as fontes da consciência e do juízo, por exemplo, descobrindo e revivendo nossas vidas mais conscientes e nossas vidas mais criteriosas.

Também em um processo de desenvolvimento mais geral, podemos encontrar um tema mais profundo escondido, por exemplo, uma aversão contra o estado primitivo, desordem e mesquinhez da vida na terra em geral. Normalmente, não só exploramos as vidas passadas, mas também o processo de vida, a vida retrospectiva e a próxima perspectiva de vida. Desenvolvimento pessoal, assim, transforma-se em desenvolvimento da alma. Tais processos contêm sessões terapêuticas e sessões exploratórias.

A terapia de regressão transpessoal tem técnicas exploratórias especiais que serão discutidas neste livro: explorações verbais, explorações corporais e as chamadas explorações da aura*. Quase todas as terapias incluem exploração. Quase todo desenvolvimento pessoal inclui terapia. E o desenvolvimento da alma inclui o desenvolvimento pessoal.

Qual seria o significado do desenvolvimento da alma se não tivesse consequências para a vida diária? Algumas pessoas querem manter os dois mundos separados. Elas geralmente falam sobre o desenvolvimento espiritual ou esclarecimento como um processo que não tem consequências imediatas na vida cotidiana. Este livro não é escrito para essas pessoas e para terapeutas que querem orientar essas pessoas. Se você só quer desenvolvimento espiritual, limite-se a explorações.

Ainda melhor é acabar com sua vida. Nenhum corpo, nenhum distúrbio, ninguém incomodando você. Tudo sem complicações. Sem mais lutas da vida diária: simplesmente a deliciosa consciência espiritual livre. Para aqueles cansados da vida e para aqueles que se acham demasiado bons para este mundo. Não nos incomode com tudo isso.

1.5 Razões apropriadas para fazer uma sessão de regressão

Por que alguém iria a um terapeuta de regressão? Se você tiver uma dor de cabeça, irá a um médico. Se você se sentir tenso, irá a um massagista ou fisioterapeuta. Se tiver medo de um vizinho agressivo, irá à polícia. Mas se o médico não conseguir encontrar nada ou os medicamentos permanecerem ineficazes, se a tensão perdurar, se você continuar com medo, embora a polícia tenha

notificado o vizinho, ou mesmo se o vizinho tiver se mudado, então seria sensato ir a um terapeuta de regressão.

Algumas pessoas querem superar aspectos negativos de situações de suas vidas concentrando-se em aspectos positivos. Outras realmente querem lidar com os problemas. Esta diferença de abordagem é fundamental. William James, em sua obra magnífica *The Varieties of Religious Experience* (*As Variedades da Experiência Religiosa*), fala sobre pessoas nascidas uma vez só e sobre as nascidas duas vezes. As primeiras querem encontrar a luz ignorando e deixando a escuridão, as últimas entram na escuridão para sair do outro lado a fim de encontrar a luz. As primeiras vão para a iluminação, as segundas para a transformação*. Em termos de Jung: os dois nascidos enfrentam a Sombra. E a coisa perturbadora sobre a Sombra é que nós a temos profundamente dentro de nós.

Assim há pessoas nobres e bem intencionadas com um coração puro que sofrem por causa da Sombra de outros. Mesmo se elas tiverem pequenos pontos escuros em suas almas, eles devem ser removidos imediatamente pela dedicação ao sublime, finalmente ao divino.

A terapia de regressão é para trabalhadores da Sombra. Ajudamos as pessoas a enfrentar, confrontar e trabalhar por meio de seus problemas. Trabalhadores da Luz (se me permitem contrastar esses dois tipos de pessoas de forma simplificada) geralmente não buscam terapeutas de regressão. E mesmo se o fizerem, é para a exploração, ou para reafirmar a Luz que já encontraram. Eles preferem sessões de LBL (*Life between lives*). Embora certamente podem ajudar e estimular as pessoas, eles têm facilidade para ignorar o lado escuro das coisas – em primeiro lugar o lado sombrio dos clientes.

O que encontrei na minha prática como motivos apropriados para buscar a terapia de regressão? Agrupei pelo menos dez. Para evitar o jargão da psicologia clínica, uso termos mais imaginativos. Depois, dou aos colegas, na terminologia mais usual, as razões que foram encontradas em vários estudos.

- *Velha dor psíquica*: ansiedade incapacitante, desespero gritante, ondas de dor. É como olhar para uma pequena cachoeira e de repente aparece sangue caindo na água. Seguimos o fluxo de volta com a regressão até encontrar o sangramento original. Esses são traumas antigos que normalmente detectamos e tratamos com regressão regular.
- *Estar preso*. Sem ver saída. Raiva impotente crescente. É como gastar energia em um trabalho pesado sem se sentir nem um pouco melhor. Além da regressão regular, as intervenções *backpressing* (pressão dorsal) e energéticas (a serem discutidas mais adiante) estão em ordem, até que a liberdade seja recuperada e a energia represada esteja fluindo novamente.
- *Solidão* É como tremer enquanto você está andando em uma planície vazia durante a noite. Você se sente perdido. Começamos com a regressão no início de tais sentimentos e antes deles. Às vezes significa retorno à origem * (*Homing*).
- *Inibição*. Nunca estar e se sentir à vontade no meio das pessoas. Ser um observador, um estranho. Sentir-se estranho, tímido, retraído. É como estar em um agrupamento no escuro, olhando através de uma rachadura para um mercado ensolarado onde as pessoas estão seguindo seu caminho de maneira confiante e alegre. Personificações e especialmente as crianças interiores são adequadas aqui. Muitas vezes a culpa verdadeira ou imaginada desempenha um papel importante.

- *Submissão e sujeição.* Adaptação excessiva aos outros. Falta de assertividade. Sentir-se impotente. É como se as pessoas estivessem constantemente colidindo com você, e você está sendo esbofeteado por ser impertinente, por mais elogioso, defensivo e hesitante que se comporte. Isso pode piorar a ponto de você perder-se completamente.
- *Estar perdido ou não saber que caminho tomar.* O que fazer com o resto de sua vida? É como estar com um mapa e uma bússola no escuro, mas sem uma lanterna.
- *O corpo obstrui.* Doenças físicas sem uma causa clara e sem tratamento eficaz. É como se sentar curvado em um burro que se recusa a andar.
- *Insight estéril.* Você já sabe qual é o problema e o que precisa ser feito, mas por alguma razão, nada acontece. É como se você andasse com seu mapa natal e ainda vasculhasse a seção de astrologia nas revistas.
- *Problemas de relacionamento.* Estar emaranhado com o outro. As tentativas de solução até agora se mostraram infrutíferas. Dois cabritos estão em um pedacinho de terra estéril, pedregoso com os chifres entrelaçados.
- *Autodescoberta.* Encontrar lados desconhecidos e talentos insuspeitos de si mesmo. Querer surpreender-se. Curiosidade. É como ver a si mesmo como um doce gigante. Para isso, usamos explorações livres.

Quais são as razões para a terapia de regressão geral? Uma pesquisa em 1988 entre os membros da APRT (*Association for Past Life Research and Therapy*), naquela época a associação profissional nos Estados Unidos, deu as seguintes razões principais:

1. Perturbações afetivas: preocupações, humores, depressões
2. Problemas de relacionamento
3. Vícios: drogas, álcool etc.
4. Fobias
5. Problemas no trabalho
6. Obesidade
7. Doenças físicas
8. Violência e abuso sexual
9. Problemas sexuais
10. Obsessões e compulsões
11. Poder e controle
12. Transtornos alimentares: anorexia e bulimia

Uma pesquisa entre os membros da Associação Holandesa de Terapeutas de Reencarnação, fundada em 1991:

1. Medos, fobias, inseguranças
2. Problemas de relacionamento
3. Queixas físicas
4. Problemas sexuais e incesto
5. Depressão

Uma análise da minha própria lista de clientes em 1993 resultou em:

1. Ansiedade, nervosismo, instabilidade mental
2. Queixas físicas

3. Depressão, isolamento, pensamentos suicidas
4. Problemas de relacionamento
5. Inibições e bloqueios
6. Necessidade de autoconhecimento
7. Problemas sexuais e identidade sexual

A tese de Rabia Clark (1995), uma pesquisa entre um grande número de terapeutas, deu como razões mais citadas para a terapia de vidas passadas:

1. Problemas de relacionamento
2. Fobias
3. Sintomas físicos, incluindo dores de cabeça
4. Depressão
5. Problemas sexuais
6. Obesidade e distúrbios alimentares
7. Problemas de identidade (personalidade múltipla)
8. Dependências

As razões de natureza mais exploratória foram:

9. Significado da vida, encontrar o propósito da vida
10. Querer recuperar memórias de vidas passadas
11. Sonhos recorrentes que as pessoas querem entender

A terapia de regressão revelou melhores resultados com problemas relacionados ao significado da vida ou ao propósito da vida, problemas de relacionamento, fobias e memórias de vidas

passadas. A terapia era menos eficaz com obesidade, dependência e depressão.

Se eu resumir estas listas, então para mim as quatro grandes razões para a terapia de regressão parecem ser:

1. Medos e fobias
2. Problemas de relacionamento
3. Depressões
4. Queixas físicas

As próximas três são:

5. Problemas sexuais
6. Dependências
7. Obesidade e distúrbios alimentares

A ideia de que a terapia de regressão é relativamente menos bem-sucedida com obesidade e vícios, especialmente vícios físicos, pode ser confirmada a partir da minha experiência. Eu discordo que somos menos bem-sucedidos com a depressão, embora a depressão venha em muitas formas e tenha muitas causas diferentes. Além disso, assinalo que o "físico" deve ser tomado no sentido mais amplo. Com síndromes vagas e modernas, como fadiga crônica, fibromialgia, dor lombar, efeito de chicotada etc., temos surpreendentemente bons resultados. Mesmo com enxaquecas pontuamos bem (25% desapareceram, 50% diminuíram em severidade e frequência, e 25% sem resultados). Também em outros casos, que são geralmente considerados neurológicos, como dores fantasmas, dislexia e síndrome de Tourette, atuamos muito bem.

Uma razão, que parece aumentar substancialmente, é que as pessoas querem saber qual é o de vida ou missão. Isso é reforçado pelo surgimento de sessões LBL, regressões *Life* espiritual.

1.6 Clientes adequados e inadequados; limites à terapia de regressão

A primeira condição para uma terapia de regressão bem-sucedida é você conseguir se conectar bem com o cliente. Mesmo se você for bom nisso, não terá sucesso com todos. Por que não?

Para começar, não podemos fazer psicoterapia com clientes que sofrem de deficiências mentais graves, ou com os que estão sob medicamentos pesados ou drogas, ou com aqueles que são tão psicóticos que não mais seguem seus próprios pensamentos e experiências, ou com clientes que são autistas. Quero dizer realmente autistas, não as pessoas que assim são rotuladas. Para a terapia de regressão, precisamos de pessoas que podem explorar seus pensamentos e sentimentos e que sabem a diferença entre realidade e fantasia. Poucos psicóticos são adequados.

Há também outra limitação à terapia, algo que é quase tabu: requer um grau razoável de inteligência do cliente e do terapeuta. Claro, sei de exemplos de terapeutas limitados que são idiotas e obtêm resultados impressionantes. Também sei de exemplos de clientes que são muito limitados, mas com quem aconteceram coisas maravilhosas mesmo assim. Mas em um sentido geral, estatístico, esta terapia exige muito da inteligência do cliente e do terapeuta. Tanta coisa acontece em uma sessão, há tantas ligações possíveis, às vezes as coisas acontecem em realidades diferentes de um lado a outro, que a rapidez da mente é necessária. A intuição é

importante, mas o intelecto ainda mais, e acima de tudo a interação entre os dois.

Quase todos os colegas percebem que a terapia de regressão não é para todos. Roger Woolger, um colega inglês, descobriu que trabalhar com vidas passadas se evidencia como sendo algo muito intenso para muitas pessoas. Ele acredita que elas não precisam abrir áreas novas em sua psique, mas primeiro precisam de um relacionamento terapêutico pessoal para construir sua confiança na vida e sua autoconfiança. Outros acham difícil visualizar e trabalhar com seu Eu interior.

De acordo com Morris Netherton, um colega americano, é possível tratar esquizofrênicos, mas apenas dentro de uma instituição. Ele começa com experiências imaginativas e gradualmente muda para verdadeiras regressões, o que funciona bem, mas permanece limitado. Com crianças autistas, ele não teve sucesso. Segundo Netherton, os alcoólatras precisam ficar cerca de três dias sem álcool para que possam receber tratamento. As pessoas que usam barbitúricos ou outros tranquilizantes devem fazer uma desintoxicação antes de iniciarem uma terapia de regressão.

Garret Oppenheim dá como contra-indicadores:

- Sintomas psicóticos graves e agudos.
- Clientes que querem parar de fumar, perder peso ou melhorar o desempenho no campo de golfe. Tais objetivos podem ser alcançados geralmente sem ir tão fundo.
- Clientes com fortes crenças religiosas, que rejeitam a reencarnação.

- Clientes machos (incluindo mulheres) que descartam e veem como absurdo tudo o que cheira a misticismo ou fenômenos paranormais.

Mantenha-se prático. Com pessoas que têm problemas cardíacos, eu não faria uma regressão emocional, ou pelo menos abrindo as emoções. Com alguém que acaba de passar por uma cirurgia de hérnia, não se faz *back-pressings*. Não tenha medo de reações físicas intensas durante as sessões. O pior que já experimentei foi alguém que reviveu um sufocamento até a morte em um pântano. Ele se debateu e se contorceu, ficou roxo. Difícil de assistir, mas recuou espontaneamente, sem a necessidade de ser preciso chamar uma ambulância. Ele ainda está bem vivo. (Eu o procurei no google para ter certeza.)

Até que ponto podemos, como terapeutas de regressão, trabalhar com pacientes psiquiátricos? Quais são, a propósito, os casos "psiquiátricos"? São pessoas que têm problemas que não podem ser tratados por psicoterapeutas comuns, pelo menos de acordo com médicos e psiquiatras. Na pior das hipóteses, são pessoas permanentemente não comunicativas ou enraizadas na sua história psiquiátrica. Quando elas falam sobre si mesmas, falam sobre seus sintomas e seus tratamentos, os quais se tornaram parte de sua identidade.

O rótulo do DSM-IV, considero tanto teórico como praticamente irrelevante, porque tais rótulos não estão ligados a nenhuma explicação e terapia em particular. Isso está em contraste quase completo com a classificação de condições médicas. Na profissão médica, há ligações claras entre diagnósticos e tratamentos. Como ferramenta de comunicação entre terapeutas e entre terapeutas e

clientes, rotular funciona, mas apenas quando os rótulos são, pelo menos, aplicados sem ambiguidade, o que não ocorre de forma alguma na prática. Veja um exemplo de uma carta de um cliente:

Os profissionais de saúde comuns só produziram diagnósticos como transtorno de personalidade múltipla, borderline, esquizofrenia, ataque de ansiedade, psicose, narcisismo e sensações físicas. Eu era um caso sem esperança, um doente terminal. Com um olhar lamentável e uma caixa de pílulas com a oferta de um curso para a minha família sobre como eles poderiam lidar comigo da melhor maneira possível.

Os diagnósticos variam de acordo com o país, mesmo universidades, e estão sujeitos à moda. Como em qualquer campo, onde os profissionais estão de mãos vazias, o progresso está sendo sugerido pela modificação regular dos rótulos. Hiperativo torna-se TDAH (transtorno de déficit de atenção com hiperatividade), SPM (síndrome de personalidade múltipla) torna-se TDI (transtorno dissociativo de identidade). E nada muda.

Todos esses rótulos bem conhecidos são de pouca utilidade. Mesmo os presidentes das forças-tarefa que elaboraram o DSM-III e o DSM-IV lamentaram, posteriormente, os falsos diagnósticos contidos nesses manuais. Allen Frances, que era responsável pelo DSM-IV, diz que o DSM-V classifica ainda mais condições normais como distúrbios. Mesmo que algo seja uma doença grave, rotulá-lo não ajuda. Os diagnósticos psiquiátricos não são diagnósticos. Ainda assim, os próprios clientes vêm com esses rótulos, por isso precisamos conhecer seu suposto significado.

Diagnósticos psiquiátricos distinguem transtornos de ansiedade, transtornos de humor, perturbações psicóticas e perturbações da personalidade. Ansiedade, humor e transtornos psicóticos são episódios. Os transtornos de personalidade são contínuos. A

esquizofrenia fica no meio em algum lugar. Pessoas esquizofrênicas frequentemente sofrem de episódios psicóticos, e depois de cada episódio voltam ao normal, ou pelo menos em um nível inferior ao anterior.

Os terapeutas de regressão frequentemente encontram *transtornos* muitos dos quais são bem tratáveis. Estes incluem ataques de pânico, agorafobia e claustrofobia, outras fobias, transtorno obsessivo-compulsivo e transtorno de estresse pós-traumático. *Transtornos* a depressão é tratável, as pessoas com transtorno bipolar geralmente não são tratáveis. *Distúrbios psicóticos* tais como esquizofrenia e delírios são geralmente inadequados para regressão.

Durante uma psicose*, a terapia de regressão dificilmente se torna possível e deve ser em geral evitada. Os limites entre a realidade interna e externa desaparecem. Os psicóticos não conseguem distinguir entre o aqui e o agora e o lá e depois, entre a realidade interna e a externa. Tudo é uma grande confusão. Além disso, muitas vezes os psicóticos perdem o senso de contato com seu próprio corpo. No entanto, após um episódio psicótico, quando as fronteiras entre o eu e os outros, entre o interior e o exterior são restauradas, a terapia de regressão torna-se possível – exceto para os esquizofrênicos, que também têm fracos limites do ego.

Naturalmente, psiquiatras e psicólogos geralmente descartam impressões psíquicas como alucinações. Mas se as pessoas que têm tais impressões, compreendem que os outros não veem o que elas veem, muitas vezes podemos trabalhar bem com elas – às vezes até mesmo de forma incrivelmente fácil. Muitas vezes somos as primeiras pessoas a levar a sério suas experiências e respondemos

concretamente a elas, e muitas vezes resolvemos problemas que têm ocorrido durante anos, como "ouvir vozes", em apenas uma única sessão curta.

Transtorno anteriormente conhecido como transtorno de personalidade múltipla, ocorre entre pessoas traumatizadas que experimentaram tanta dor em suas vidas (por violência física, emocional ou sexual e, por vezes, por um longo tempo), que desenvolveram subpersonalidades.* É uma resposta saudável a condições muito insalubres. Com clientes motivados, tendo TDI, podemos trabalhar tendo grande efeito, mas não com os desmotivados.

A medicação geralmente suprime as cargas energéticas* e, portanto, geralmente complica a regressão. Em geral, as emoções suprimidas complicam a regressão. As pessoas deprimidas geralmente não conseguem sentir sua raiva, e as psicóticas geralmente não conseguem penetrar em seus medos. Trabalhe energeticamente e com percepção até que a medicação possa ter sido eliminada ou seu efeito tenha passado. Só então deixe os clientes acessar e reviver suas emoções. Isso também dá às pessoas confiança em si mesmas, o que faz com que elas possam lidar com elas mesmas, sem recurso da medicação, se você trabalhar dessa forma. Entretanto, deixe os clientes reduzirem a medicação apenas sob a supervisão de seus médicos! Com muitos pacientes psiquiátricos, podemos fazer terapia de regressão. Não fique cego pelo rótulo, mas saiba o que pode indicar. O mais importante são os limites do ego, a vontade de assumir a responsabilidade e algum senso comum. Os pacientes estão bem presentes em seus corpos? Eles conseguem se concentrar? Eles estão motivados?

Pessoas diagnosticadas com *transtornos* ser inadequadas para terapia de regressão. Elas levam seus problemas para a terapia. Esses problemas são recursivos. Os distúrbios paranóicos, esquizóides e esquizotípicos revelam comportamento estranho e excêntrico. Pessoas com transtornos antissociais, *borderline*, histéricos e narcisistas se comportam de forma teatral e emocionalmente. Os transtornos de personalidade esquiva, dependente, compulsiva e passivo-agressiva são acompanhados de comportamento ansioso.

- A *personalidade paranóica* é sempre desconfiada e tensa. Pessoas com tal personalidade têm a noção de que os outros estão atrás delas para possuí-las. Elas interpretam o comportamento dos outros como deliberadamente humilhante, ameaçador e injusto. O parceiro pode ser vítima de ciúme patológico.
- A *personalidade* indiferente, mostra pouca emoção. Todo relacionamento íntimo, incluindo a família, é evitado. Pessoas com tal personalidade dizem que não precisam desse tipo de relacionamento. Às vezes elas conseguem muito em seu isolamento.
- A *personalidade esquizotípica* tem ideias estranhas e um comportamento inusitado aos olhos das pessoas comuns. Pessoas com tal personalidade pensam de forma ilusória e estão abertas a realidades não-físicas. Elas frequentemente assumem erroneamente que conversas ou situações são a respeito delas. Este diagnóstico é muitas vezes feito para pessoas sensíveis ao paranormal. Se elas forem pessoas normais, podemos trabalhar muito bem com elas, especialmente se vierem em uma fase inicial.

- A *personalidade antissocial* não tem empatia e transgredir padrões de comportamento socialmente aceitos. Pessoas com tal personalidade muitas vezes tiveram algum contato com a lei e a ordem. Elas têm pouco ou nenhum sentimento de culpa ou remorso sobre o impacto de suas ações sobre os outros. Podem ser violentas. Têm muitos conflitos com colegas ou chefes, e não ficam muito tempo no mesmo trabalho.
- A *personalidade borderline* é instável nos modos, nos relacionamentos e na autoimagem. Muitas vezes pessoas com tal personalidade são afetivamente negligenciadas, ou física, emocional ou sexualmente abusadas. Elas então querem cada vez mais atenção, mas ao mesmo tempo não suportam a dedicação dos outros. Reagem fortemente ao (alegado) abandono, são altamente emocionais, muitas vezes têm tendências suicidas e, por vezes, têm sintomas psicóticos. São sensíveis às fraquezas dos outros. Os relacionamentos são tudo ou nada. Elas idealizam as pessoas, e depois de um pequeno incidente podem desprezá-las e deixá-las completamente. Tendem a ser desenfreadas, ficam facilmente viciadas em jogos de azar, álcool ou drogas, ou derivam para a prostituição. Têm fracos limites do ego e se recusam a assumir responsabilidade. Elas raramente são adequadas para terapia de regressão. Os viciados em drogas geralmente conseguem ter imagens internas, mas elas são caóticas e difíceis de trabalhar. Parece que os registros de experiências se embaralham e se enredam, confundindo-se.
- A *personalidade teatral* exige atenção, confiança, afirmação e apreciação de forma contínua e excessiva. Pessoas com tal personalidade são extremamente emocionais e principalmente querem ser vistas. A falta de atenção torna-as inquietas. Elas

fazem amizades rapidamente, porém são dominantes, exigentes e autoritárias, mas também dependentes. Têm pouca individualidade e autoconhecimento.

- A *personalidade narcisista* mostra arrogância no pensamento e na ação. Pessoas com tal personalidade têm pouca empatia, são hipersensíveis ao julgamento e se ofendem facilmente. Elas precisam de atenção e admiração o tempo todo. Respondem à crítica com raiva ou vergonha ou mascaram esses sentimentos pela indiferença. São obcecadas por coisas externas, como dinheiro, poder e aparência.
- A *personalidade esquiva* é tímida. Pessoas com tal personalidade ficam chateadas com a menor repreensão e são extremamente temerosas de julgamento negativo. Elas têm medo de dizer algo errado e buscam aceitação à crítica. Tentam evitar problemas. Não empreendem nada e exageram problemas e riscos. Sofrem de incapacidade ou dificuldade para estabelecer relações.
- A *personalidade dependente* é submissa, deixa que outros tomem a iniciativa ou uma decisão. Pessoas com tal personalidade se consideram inferiores e estúpidas. Elas se submetem aos outros, mesmo se acreditarem que o outro esteja errado, por medo de serem rejeitadas. Fazem coisas desagradáveis na esperança de que gostem delas. Evitam ficar sozinhas e ter de trabalhar de forma independente.
- A *perfeccionista*. Pessoas com tal personalidade são sensíveis à autoridade. Elas se preocupam com regras e procedimentos, e têm falta de visão geral. Elas evitam decisões, por medo de cometer erros. Seus relacionamentos são distantes e profissionais.

- A às demandas sociais e à necessidade ou expectativa de desempenho. Pessoas com tal personalidade expressam relutância indiretamente. Isso resulta em discórdia no trabalho e em problemas sociais. Elas atrasam as coisas, são teimosas e esquecidas. Muitas vezes deixam de fazer a sua parte do trabalho e assim irritam os outros. Ficam descontentes, irritadas, dependentes e, finalmente, têm falta de autoconfiança e autoestima.

Os transtornos de personalidade são problemas estruturais, eles são persistentes e recursivos. Abordar a questão é uma questão em si. Que qualidades problemáticas específicas estão contidas nas personalizadas listadas acima?

- agitação
- incoerência, caos
- paralisação, entorpecimento
- nenhuma sensação corporal
- vitimização patética
- desconfiança
- insegurança, dependência
- excentricidade
- falta de empatia
- falta de sentimento
- delírios
- sensibilidade, facilmente magoável
- perfeccionismo
- esquecimento

- obstinação, relutância
- busca pela atenção e afirmação

Todas essas qualidades perturbam o processo terapêutico de exploração conjunta e processamento. Se tais qualidades forem traços bastante permanentes ou fortemente presentes durante a terapia, não será possível fazer terapia de regressão. Só será possível trabalhar com esses traços se os clientes reconhecerem e falarem sobre eles, como algo que eles têm só parcialmente. Se eles simplesmente olharem como fatores externos, como uma infecção por vírus ou uma deficiência inerente, não chegaremos a lugar algum. Eles querem se livrar dessas qualidades, contanto que não tenham de mudar. Na verdade, eles sentem que o problema não é deles, mas de médicos e terapeutas limitados ou de seus companheiros desatenciosos. Se, por outro lado, eles não puderem ou não quiserem lidar com tais problemas, nós também não chegaremos a lugar algum.

Muitos desses padrões são reações a experiências traumáticas da infância. Se pudermos saber sobre essas experiências, poderemos conseguir alguns resultados. Se não pudermos chegar a elas, a terapia será muito frustrante para ambas as partes. A regressão só é eficaz se as pessoas reconhecerem o seu problema e quiserem resolvê-lo, e se elas realmente precisarem de ajuda. Isso é mais importante do que se alguém estiver profundamente deprimido com frequência ou já for psicótico. Se você não tiver chão sob os pés na segunda sessão: Pare!

Cuidado se os clientes tiverem excessiva confiança em você ou se o elogiarem muito, com o intuito de vincular você a eles. Evite esses clientes, Ou: “A “*Um* manipulação.

Mesmo pessoas com delírios ou alucinações consideradas verdadeiramente psicóticas (como ver ou sentir aparições ou ouvir vozes), nós conseguimos ajudar muito bem, desde que elas estejam falando sobre essas experiências de forma sensata, para poderemos trabalhar com elas e suas aparições. Às vezes só encontramos loucura nos outros, até mesmo nos psiquiatras, que se aproximam delas com apreensão, zombaria e incompreensão.

Contanto que uma parte saudável revise sua própria saúde ou estranheza, e essa parte esteja disposta e seja capaz de se comunicar conosco, então podemos trabalhar com as pessoas, mesmo que elas tenham acabado de sair de uma instituição fechada. Quando as pessoas se aproximam de sua própria mente de uma maneira doentia, mesmo que sejam completamente normais e bem adaptadas em todos os outros aspectos, a regressão não pode fazer nada por elas.

Quem são clientes impossíveis? Aqueles que fizeram de seu problema e, portanto, do tratamento uma parte de sua vida. Então, como terapeuta, você se torna parte do problema em vez de parte da solução. Eles precisam de você, mas não querem mudar. Eles não podem mudar, lembre-se. Eles são desprezíveis, amaldiçoados, deficientes, certo? Nós, terapeutas, devemos mudar: tornando-nos cada vez mais compreensivos, cada vez mais hábeis, cada vez mais perseverantes, sempre mais amorosos. Até a represa estourar, pela enésima vez.

Novamente, o indicador mais simples de adequação para o tratamento é como os clientes falam sobre si mesmos. Muitas vezes eles dizem que estão desesperados, mas talvez sejam interessantes para você. Os clientes falam sobre seus problemas como se de

alguma forma os problemas existissem fora deles, ou como se eles fossem os próprios problemas. Ou os clientes reclamam sem fim sobre suas experiências com terapeutas anteriores. Eles o avaliam de forma cuidadosa, para verificar se você pode ser confiável.

Assumir responsabilidade é o primeiro pré-requisito para qualquer terapia orientada para o entendimento. Isso é impossível com pessoas que não querem ser pacientes e com pessoas que querem ficar doentes. Em ambos os casos, as pessoas jogam um jogo e não estão fazendo terapia. Não aceite clientes que saibam demais, ou clientes que são dependentes e querem permanecer vítimas.

Os clientes podem ser neuróticos *, podem tremer, ouvir vozes, ter personalidades múltiplas; eles podem estar deprimidos, ser suicidas ou homicidas. Uma vez que eles querem trabalhar e que assumam responsabilidade, podemos trabalhar com eles. E, com um pouco de sorte, obter grandes resultados.

1.7 Terapia de vidas passadas

Falamos de terapia de reencarnação ou terapia de vidas passadas, se experiências surgem durante regressões que aparentemente não são da vida presente, e se essas experiências forem exploradas terapeuticamente. A regressão volta, volta às origens esquecidas dos problemas. A terapia de reencarnação é uma terapia de regressão que aceita que as origens podem estar em vidas passadas e permite tais experiências ou até mesmo procura por elas.

Com que frequência os clientes entram em vidas passadas? Cerca de um terço dos meus clientes entra, após uma sugestão aberta, em uma vida anterior, cerca de um terço permanece nesta vida, e cerca

de um terço entra em experiências infantis que parecem estar relacionadas com vidas passadas. Brian Weiss descobriu que cerca de 40% de seus clientes tinham de ir para suas vidas passadas a fim de resolver problemas. Shakuntala Modi descobriu que, entre seus clientes mais desafiadores que lutavam com problemas mais sérios, 70% tinham sintomas que vinham de vidas passadas.

Alguns clientes se divertem em vidas passadas para evitar lidar com sentimentos dolorosos e experiências da vida presente. Trabalhar na vida presente é emocionalmente mais penoso; trabalhar em vidas passadas é mental e fisicamente mais penoso. Isso se deve muitas vezes ao fato de reviver experiências de uma morte traumática.

Naturalmente, a primeira questão é se as experiências aparentemente de vidas passadas são reais. A segunda pergunta, se a primeira é respondida afirmativamente, é se elas são experiências próprias das pessoas. Endosso o que Thorwald Dethlefsen responde sobre a primeira pergunta:

Considero insustentável a interpretação da reencarnação como sendo psicodrama. O psicodrama é criado pela projeção de problemas, sejam eles conscientes ou inconscientes. No entanto, os sujeitos relatam detalhes históricos com uma precisão e exatidão incríveis. Se seguirmos uma várias vidas, as encarnações individuais são tão diferentes que dificilmente podem ser consideradas como uma projeção da vida presente. As descrições de vidas passadas não são conglomerados de problemas, conflitos e representações de clichês, mas contêm tantos testemunhos e específicos de tempo, que a explicação do psicodrama não é suficiente. Os sujeitos nos dizem quanto tempo transcorreu para percorrer certa distância com diligência, como as pessoas assavam pães no século XVII e como elas estancavam o sangramento das feridas com ervas em 1687.

A segunda questão é um pouco difícil de responder. A indicação mais importante é quando apenas uma sessão para uma vida passada

resolve completamente os problemas persistentes, que acabaram também se tornando inteligíveis, contra os quais o cliente tem lutado por décadas. Este caso é ainda mais forte quando problemas aparentemente não relacionados são resolvidos e tudo se encaixa. É comum depois de uma sessão que as ideias continuem chegando, levando às vezes a uma epifania.

Um homem tem ataques de raiva inexplicáveis com sua parceira. No final da sessão, esses ataques não só desaparecem, mas também não voltam, e ele também está livre de sua dependência da internet (ver pornografia) e de seus sentimentos de não ser nada e não valer nada (depois de muitos anos de empreendedorismo bem-sucedido) são também explicados e extintos. Uma só vida passada acaba por explicar todos esses três problemas aparentemente não relacionados, e a catarse curou todos eles. Mais fichas caíram: por que ele e sua namorada têm falado ultimamente de forma tão intensa, mas também com tanta ansiedade sobre ter filhos.

Um policial nunca foi levado a sério. Se ele dissesse algo em uma reunião, as pessoas continuavam conversando, ninguém o ouvia. Fazemos uma sessão. O homem não acredita em vidas passadas e não pretende ir a uma. Ele sofreu *bullying* escola quando tinha 10 anos de idade e foi tudo. Na próxima, sessão ele se vê sendo enforcado no Faroeste. Ele é acusado de roubar um cavalo, mas o comprou de um ladrão. O verdadeiro ladrão pensa: *Ah, Deus, ele contar de quem comprou o cavalo, então vou ser enforcado*. Ele aponta para o menino como sendo o ladrão e o menino é enforcado sem entender.

Alguns meses após a sessão, ele diz ter sido promovido e que tudo está bem, mas sua esposa ficou surpresa quando ele chegou em casa ainda usando a gravata. Ele nunca conseguia usar gravatas antes da sessão. Agora ele as usa sem se sentir comprimido ou sufocado. Benefício colateral.

Na prática, é muito difícil sustentar que lidamos com histórias fantasiosas. A maioria dos terapeutas de regressão – às vezes com relutância – acaba acreditando na reencarnação. Outros simplesmente tomam isso como uma hipótese útil e não pensam sobre uma possível realidade. Geralmente, esses terapeutas são menos eficazes, porque o problema frequentemente mais iminente

de uma vida passada é, afinal, uma experiência de morte traumática. Isso exige uma revivificação cuidadosa dos detalhes físicos e das primeiras experiências após a morte. Não podemos guiá-las adequadamente, se não levamos as duas experiências a sério. No último exemplo acima, a experiência de morte foi essencial na sessão.

A terapia de regressão de vidas passadas (TVP) é surpreendentemente eficiente. É geralmente a terapia mais rápida, embora as sessões sejam mais longas e mais intensivas do que na psicoterapia usual. Denys Kelsey pode comparar a terapia de vidas passadas com seu trabalho anterior como psiquiatra e o trabalho de seus colegas: “Em um máximo de doze horas de terapia de regressão, eu posso realizar o que levará três anos a um psicanalista”. E Kelsey trabalhou realmente devagar.

A TVP não é apenas uma experiência libertadora de reviver uma vida aparentemente passada, muitas vezes uma experiência de morte, mas também examina por que e como essa experiência não digerida despertou na vida presente e quais foram suas consequências. Se você já teve de olhar, de maneira impotente, sua casa pegando fogo enquanto ouvia os gritos de seus filhos, você raramente voltará em uma nova vida com tais pesadelos desde o início. Em vez disso, os pesadelos começam depois de você ver um incêndio na vida real ou na televisão, vendo o fogo, ou pior, cheirando-o e ouvindo o crepitar da madeira queimada. Chamamos tal experiência de reestimulação.

Distingo seis perspectivas, seis "escolas", de terapia de vidas passadas.

1. *TVP como oráculo.* Reviver é realmente desnecessário. Você só precisa saber o que aconteceu. Se você mesmo não pode se lembrar, outra pessoa pode vê-lo por você. O novo conhecimento é incorporado religiosamente: fazer sermão, orar, perdoar aos outros e a si mesmo etc.
2. *TVP como iluminação.* O ato de reviver deve ser feito por você mesmo, mas pode ser mantido de forma superficial. Os clientes só precisam entender o que aconteceu. Se isso, Deus nos livre, tornar-se estimulante ou doloroso, então retiramos os clientes da situação ou os deixamos revivê-la a uma distância segura. Como ouvi um americano dizer: *reviver um trauma é apenas retraumatização.*
3. *TVP como resolução.* Reviver pode ser algo intenso, mas se ele prosseguir suavemente, já é uma cura em si.
4. *TVP como extinção.* Reviver de forma intensa é o começo, reviver repetidamente é necessário até que a experiência dolorosa original possa ser revivida suavemente.
5. *TVP como catarse.* Reviver intensamente é necessário, mas tal descarga também requer uma nova compreensão. A experiência original é compreendida sob uma nova luz: ela já não nos constrange mais, não estamos mais sobrecarregados com ela.
6. *TVP como necessária.* Para realmente resolver verdadeiros problemas, sempre devemos passar por experiências de vidas passadas. Os problemas são, afinal, sempre sintomas de problemas ou temas mais amplos, temas que sempre ocorrem através de várias vidas. As questões de gênero, por exemplo, normalmente só podem ser resolvidas ao se voltar para diferentes vidas passadas como homens e mulheres.

A primeira perspectiva, TVP como oráculo, na verdade não é terapia, mas uma consulta psíquica em que as pessoas chegam a ouvir o que elas fizeram ou experimentaram em suas vidas anteriores, e o que faz com que elas se sintam infelizes agora. Isso pode então ser suplementado por tratamento psíquico como Reiki, cura de aura ou cura de chakra.

Para as pessoas que não podem se envolver em regressão corretamente, como bebês, pessoas autistas ou psicóticas, esta TVP pode ser uma solução. Para as pessoas que não querem se trabalhar - clientes passivos e consumidores – é uma fuga agradável. Para as pessoas que podem e querem explorar-se, é um desvio. E, às vezes, uma desvantagem, pois esta terapia pode prejudicar as próprias regressões de tais pessoas.

Uma variante para explorar vidas passadas é pela cinesiologia: testando o braço ou outra parte do corpo. A cinesiologia usa o corpo do cliente como um oráculo. Eu não acredito que tais testes automaticamente trazem a verdade. Muitas questões são imprecisas e ambíguas. Também podemos acessar diferentes partes do computador subconsciente. Cinesiologia não é terapia, mas uma indução alternativa. Este método é especialmente adequado para pessoas que não veem nada durante uma sessão. Depois disso tudo se resume à regressão.

Muitos terapeutas da segunda escola, TVP como iluminação, chamam o Eu Superior do cliente ou guias espirituais. Tais terapeutas apresentam seus próprios guias na sessão e deixam os clientes chamarem seus próprios guias. Obviamente, as sessões são frequentemente sobre encostos* e falecidos. Esses guias não se apresentam como seres superiores, mas como amigos e conhecidos

de vidas passadas e às vezes como parentes falecidos da vida atual. Lembre-se, um guia que lhe diz o que fazer ou – pior – que lhe dá ordens, não é guia, mas um intruso.

Casos realmente problemáticos, você não consegue resolver com esta segunda abordagem, porque ela oferece pouco ou nenhuma psicoterapia. E você não consegue lidar com o mal dessa maneira. Se ela funcionar, porém, funcionará de forma rápida e fácil. Especialmente as sessões com crianças são lindas.

Um bom exemplo da terceira abordagem, TVP como resolução, é o livro *Muitas vidas, muitos mestres* escrito por Brian Weiss sobre as sessões hipnóticas que ele fez com um de seus clientes. Brian segue as histórias emergentes, mas não as acompanhou completamente na época. Ele ouviu com interesse – e admiração.

Um exemplo da quarta perspectiva, TVP como extinção, é o livro *Dianetics* de Ron Hubbard. Episódios de consciência prejudicada, dor física e emoções dolorosas são armazenados em, os assim chamados, *engramas*. Mais tarde, experiências similares reestimulam o engrama, e fazem-no crescer. Cada engrama é descarregado reexperimentando o episódio repetidamente, começando com o mais recente e trabalhando de volta para a primeira experiência.

Abordagens que associam a TVP à terapia comportamental são, de certa forma, ainda mais primitivas. A pressão está sendo liberada por pura repetição, enquanto a Cientologia, denominação fundada por Hubbard, coloca ênfase em enfrentar e assumir a responsabilidade, mesmo sendo ela de forma mecânica.

Stanislav Grof é um exemplo da quinta escola, TVP como catarse. Típico de sua abordagem é a forte indução física (respiração forçada) e um processamento fortemente físico. Outros terapeutas estão principalmente focados no processamento mental. Ocasionalmente, o processamento mental forte é complementado por um processamento físico forte, enquanto as emoções reais permanecem sem sentimentos. Catarse real significa trabalhar e alcançar resultados em quatro níveis: mental, sensorial, emocional e físico. Entre os melhores exemplos desta escola, eu considero Morris Netherton e Roger Woolger. Eu mesmo também pertenço a esta escola.

A sexta escola, TVP como necessária, é uma especialização da quinta. A diferença não está na ideia básica de que os problemas da vida têm seu lugar em um processo de desenvolvimento da alma e temas passam por vidas diferentes, às vezes passam por muitas vidas. A diferença reside em saber se o terapeuta sempre precisará ir para a raiz das causas em vidas passadas, ou se será suficiente quando o problema percebido pelo cliente for resolvido. Evidentemente, os terapeutas da sexta escola geralmente de terapeutas de vidas passadas, não terapeutas de regressão.

Sessões em que surgem vidas passadas, especialmente se um cliente tiver várias, também têm efeitos além da cura de problemas psicológicos ou psicossomáticos*. Se os clientes tiverem experimentado diferentes vidas, muitas vezes haverá uma ou mais das seguintes consequências:

- O medo da morte diminui ou desaparece.
- A sensação de que você não nasceu por acaso em sua família, e que pode haver tal coisa como um plano de vida.

- Uma relação mais descontraída e, ao mesmo tempo, mais respeitosa com o próprio corpo.
- O sexismo, o nacionalismo e o racismo desaparecem. As pessoas vivem experiências em diferentes corpos, papéis, culturas, religiões. Isso torna as pessoas menos dogmáticas.
- Crenças rígidas dissolvem-se. Inesperadamente, as pessoas podem se tornar pacifistas ou, na verdade, irradiam seu pacifismo.
- O olhar com outros olhos a gravidez, os bebês e as crianças pequenas, a educação. As crianças não são mais criaturas geneticamente determinadas que precisam aprender tudo a partir do zero. As crianças muitas vezes têm algo maduro a respeito de si em suas respostas, considerações e decisões. Assim como os adultos têm crianças interiores, as crianças têm adultos interiores. Um terapeuta de vidas passadas leva esses adultos interiores a sério e descobre neles vidas passadas ou conclusões de vidas anteriores feitas entre a morte e o renascimento.
- Colocando isso de forma um pouco solene: a terapia de vidas passadas muitas vezes leva a um aumento do autoconhecimento, maior compreensão das pessoas e uma vida melhor vivida.

Há também clientes que se tornam excessivamente entusiasmados e começam a detectar vidas passadas na frente ou atrás de tudo. Geralmente, isso passa com o tempo.

A terapia de vidas passadas pode ser combinada muito bem com outras terapias orientadas para *insights*. Durante as sessões, ficará claro até que ponto estão envolvidas as vidas passadas e até que

ponto a vida presente. Às vezes é necessário primeiro passar por uma experiência de morte traumática de uma vida passada antes de trabalhar com os problemas nesta vida, mas o inverso é provavelmente mais comum.

1.8 Personalidades e subpersonalidades: a alma como holograma

O que são subpersonalidades? Todos nós temos lados diferentes. Comportamo-nos de maneira diferente com nossos colegas, nossos vizinhos, nossos filhos. E às vezes nos sentimos infantis e agimos infantilmente.

Na personificação, evocamos partes de nós mesmos como se fossem pessoas mais ou menos independentes. Outrora, quando crianças, fomos privados da presença de nossos pais por quase uma hora. Pensamos que eles tinham nos abandonado, que já não mais se importavam conosco. Sentiamonos abandonados e perdidos. Podemos evocar aquela criança em uma sessão. Conseguimos nos comunicar com ela e confortá-la. Isto é um aspecto importante do trabalho com a criança interior.

Até que ponto essa criança, assustada e abandonada, é uma subpersonalidade que carregamos ao longo de nossa vida e até que ponto a criamos na sessão? As duas coisas parecem ser possíveis. A diferença parece estar na profundidade ou intensidade da experiência original. As subpersonalidades completas originam-se de experiências em que entramos em estado de choque. Nós congelamos. É como fazer uma "pose" para um vídeo, uma imagem armazenada separadamente. Ou deixamos nosso corpo e não voltamos inteiramente. Que isso é mais do que apenas um pensamento, é demonstrado pelo frequente efeito espetacular que

acontece quando temos pessoas que imaginam que alguma de suas partes está flutuando acima delas; elas veem essa parte e as absorve de volta ao corpo. Descobrimos isso em regressões a acidentes, lesões na cabeça, concussão e desmaios. Também em outros momentos de medo e choque, como em uma humilhação abrupta ou em um momento de assalto.

Em outras palavras, produzimos subpersonalidades em momentos em que estamos parcialmente morrendo. Assim como a morte verdadeira, essa “morte” pode acontecer também gradualmente: a perda gradual de vitalidade, de autoconfiança ou de autoestima.

Nas regressões não só descobrimos crianças interiores como causas de problemas, mas também vidas passadas aparentes. Geralmente vidas em que não morremos bem. Chamamos essas vidas de pseudo-obsessores*. As vidas passadas que ainda persistem ou se juntam a nós na vida presente. Após uma investigação mais aprofundada, muitas vezes são subpersonalidades de vidas anteriores. Em parte morremos bem e fomos para a luz, e em parte as subpersonalidades ainda estão presas na escuridão da mente fechada e em emoções não processadas.

Como sabemos se tudo isso é realmente nós? Que não inventamos isso ou que isso não é criado pelo próprio processo de terapia? A resposta está em quão maravilhoso, forte e vital nos sentimos após a cura e integração dessas partes.

Imagine agora que você é um homem e tem trazido ao longo do tempo certa ansiedade de uma vida passada dolorosa feminina. Essa mulher é curada e integrada. A ansiedade desaparece. Você sente agora o desejo de colocar um vestido? Felizmente não. Esse algo está integrado, não significa necessariamente que ele virá à tona.

Como homem, meus lados femininos estão em segundo plano. Exceto quando preciso deles ou posso usá-los bem. Por exemplo, para entender minhas filhas. Ao responder adequadamente quando de súbito minha esposa começa a dar à luz, antes de a parteira chegar. Segurando um bebê corretamente. Ao prestar atenção aos sinais não-verbais quando isso é útil. As subpersonalidades devem ser integradas. Isso não significa que elas se misturam completamente com o resto da nossa personalidade, mas que elas assumem o seu lugar certo dentro de nós.

Às vezes não vivenciamos nosso lado feminino, nosso lado aventureiro, nosso lado decisivo, nosso lado criativo. Às vezes temos a experiência de ser mais profundos, mais abertos e mais elevados. Sentimo-nos mais fortes do que nunca quando nos sentimos ilimitados. Tempo e espaço já não são sentidos como limitações.

Essas são experiências de pico, experiências místicas, experiências do Eu Superior, experiências de alma. Assim como nossa personalidade inclui nossas subpersonalidades, mas também inclui mais (nem tudo em nós já foi dissociado), assim nossa alma inclui a personalidade atual e as personalidades de vidas passadas, mas ainda mais: a parte que nunca foi encarnada, que muitas vezes existiu e foi autoconsciente antes da primeira encarnação.

Após a morte, podemos ficar presos em uma subpersonalidade, mas também estar livres, ou seja, tornamo-nos conscientes em nossa alma. Estamos conscientes no nível da alma. A retrospectiva da vida não é diferente, embora muito mais abrangente do que a integração de uma criança interior. Quando chegamos ao nível da alma, durante nossa vida, experimentamos isso como uma experiência religiosa ou mística. É uma experiência de pico. Sentimos mais ou sentimo-nos

mais amplos ou mais elevados ou mais profundos ou mais intensos ou mais objetivos do que normalmente nos sentimos. Sentimo-nos mais concentrados ao mesmo tempo em que nos sentimos sem limites.

Durante a terapia, podemos chegar a esse nível da alma durante uma catarse particularmente profunda.

Tudo isso pode parecer muito complicado. Como se não fossemos um indivíduo, literalmente indivisível, mas uma grande casa multidimensional com uma família alargada. Sim, é muito complicado. Ao mesmo tempo é muito simples – se virmos nossa alma como um holograma. Um holograma é composto de partes que contêm a informação do todo, até certo ponto, são o todo. As partes de um holograma chamamos de holons. Cada holon é um holograma. Cada holograma é um holon dentro de um holograma maior. Nossa personalidade é um holon dentro de nossa alma. Somos a nossa alma, mas de certa maneira, em uma determinada configuração.

Entre nossa personalidade e nossas subpersonalidades há uma relação holográfica: cada subpersonalidade é uma impressão da personalidade completa, de certa “cor”. Cada subpersonalidade é, em certo sentido, uma caricatura de nossa personalidade. E nossa personalidade é uma caricatura de nossa alma.

Em casos extremos, as subpersonalidades podem fragmentar-se* em partes menores. A criança perdida de seis anos de idade pode ser dividida em fragmentos de muitas situações traumáticas e momentos de decisões internas.

Não é importante o modelo teórico, mas a aplicação prática. Quando a integração encontra uma necessidade prática, houve

desintegração efetiva. Nossa personalidade é forte ou robusta ("somos nós mesmos") quando todas as subpersonalidades, especialmente as crianças interiores, estão integradas.

Existe uma relação similar entre nossa alma e personalidades de vidas passadas. Nós não temos uma alma, nós somos uma alma. Nossa personalidade manifesta nossa alma, mas de uma maneira particular, moldada pela educação, cultura, corpo, gênero. Cada vida passada é uma "subalma".

Nossa alma é o grande holograma e somos no nosso eu diário o pequeno holograma. Houve um tempo em que ainda não sabíamos nada sobre hologramas e falávamos de "Eu Superior" e "Eu Inferior".

Cada uma de nossas subpersonalidades é, em certo sentido, uma caricatura de nossa personalidade. E nós somos, em certo sentido, uma caricatura da nossa alma. Alguns traços são maiores, alguns menores, alguns se destacam, outros são retirados, alguns suprimidos, trancados. Talvez alguns traços já não sejam relevantes ou ainda não relevantes. Ou nós os esquecemos. Ou é perigoso mostrá-los no lugar e no tempo em que vivemos. Ou simplesmente porque não gostamos deles.

O modelo holográfico da alma, como descrevo neste livro, é um modelo empírico, um modelo incompleto. Pode ser menos idealizado do que os atuais modelos religiosos, místicos ou espirituais. É também mais, porque é baseado na experiência, porque nós conseguimos resultados práticos: pessoas que se tornam mais compreensivas, mais empáticas, mais vitais, mais versáteis. Pessoas que continuam a se desenvolver.

Ao resolver um problema, encontramos, curamos e integramos o holon relevante, a subpersonalidade relevante. Ele encontra o seu devido lugar, mesmo que pareça fraco e difícil. Imagine se tivéssemos apenas traços fortes. Perderíamos empatia com pessoas fracas ou inseguras; tornaríamos-nos insuportáveis. E cometeríamos grandes erros. Nossos lados incertos nos fazem duvidar e, portanto, estamos mais conscientes dos riscos e dos perigos. Estamos plenamente desenvolvidos a este respeito, pois os nossos lados certos e incertos estão em equilíbrio; ambos têm seu próprio lugar e podem interagir. Ou o nosso lado masculino e feminino estão em equilíbrio e podem interagir, apenas para mencionar um exemplo.

Encontramos este princípio holográfico em muitos lugares deste livro: na personificação, no trabalho da criança interior, nos pseudo-obsessores, nas Grandes Integrações, mas também na regressão aos acidentes e à cirurgia.

É claro que, como terapeutas, precisamos ter experimentado essas coisas intelectual e mesmo visceralmente – às vezes literalmente. Até onde devemos ir nisso? Até não termos medo da desintegração dos clientes, e até não termos inveja da integração bem-sucedida dos clientes. Ter um pouco de medo é permitido. Ser um pouco invejoso também. Não mostre isso. E seja feliz com o cliente.

1.9 Experiências e pesquisas até agora

A terapia de regressão é baseada em quê? Na experiência acumulada dos terapeutas que são compartilhadas em oficinas, conferências, artigos e livros. Há pouca pesquisa, infelizmente. Os terapeutas são raramente pesquisadores, e poucos pesquisadores

acadêmicos se atrevem a queimar seus miolos em um tema tão controverso. Ainda assim, temos algumas descobertas.

Hans Cladder examinou a eficácia da terapia de regressão. Ele concluiu que a terapia era certamente eficaz com fobias, e menos com transtornos compulsivos (Cladder, 1983).

No Brasil, Ney Peres, também em 1983, analisou os resultados das primeiras tentativas de terapia de vidas passadas. Havia 43 clientes no estudo brasileiro: 35 reviveram uma vida anterior, oito não. Treze tratamentos foram bem-sucedidos após uma média de 17 sessões, três tratamentos terminaram sem resultado após uma média de seis sessões, 11 clientes interromperam o tratamento após uma média de três sessões, 13 ainda estavam em tratamento no momento do estudo.

Uma análise estatística deu poucos resultados significativos. Somente uma conclusão é interessante: não houve correlação entre acreditar ou não na reencarnação e reviver uma vida anterior (mais de 95% de certeza).

Winafred Lucas mostrou que, para uma sessão de vida passada efetiva, tanto o cliente quanto o terapeuta exibem um padrão de ondas cerebrais alto em ondas beta e delta simultaneamente e baixo em ondas alfa e teta.

Hazel Denning, um dos fundadores da *Associação de Pesquisas e Terapias de Vidas Passadas (Association for Past-Life Research and Therapies)*, analisou os resultados de oito terapeutas com cerca de mil clientes entre 1985 e 1992. Muitos clientes buscaram a terapia de regressão após terem experimentado outras terapias em vão. Os resultados foram confirmados logo após a terapia, depois de seis

meses, de um ano, de dois anos e, em seguida, após cinco anos. Dos mil originários, cerca de 450 clientes ainda poderiam ser localizados após cinco anos.

A avaliação "sintomas completamente desaparecidos" aumentou ao longo dos anos, enquanto as outras avaliações positivas diminuíram um pouco. Denning descobriu que, após cinco anos, 24% dos antigos clientes relataram que seus sintomas desapareceram completamente; 23%, uma melhora significativa; 17%, uma melhora notável e 36% relataram não ter havido melhora.

Em 1994, Ronald van der Maesen da NVRT (Associação Holandesa de Terapeutas de Regressão) publicou, como parte de sua tese de doutorado, outro grande estudo. Ele examinou os resultados da TVP com mais de 400 clientes de 32 terapeutas. Além disso, esse grupo continha muitos casos difíceis. A maioria dos clientes já tinha tentado tudo antes de começar com a TVP.

Seis meses após o término de cada terapia, mais de 50% relataram que seus problemas tinham desaparecido em grande parte ou completamente. Essa percentagem foi ligeiramente superior ao que foi relatado imediatamente após a terapia. Cerca de 25% relataram alguma melhora, enquanto cerca de 20% não melhoraram. Esses resultados foram obtidos após uma média de 15 horas de terapia durante seis sessões.

Em 1994, analisei os resultados de 80 terapias da minha própria prática. Destas 80 terapias, nove terminaram prematuramente. Dos 40 formulários de avaliação devolvidos (três meses após a terapia), 20% relataram estar muito satisfeitos, 40% estavam satisfeitos, 15% moderadamente satisfeitos e 20% não tinham certeza.

Os meus clientes mencionaram a maior parte dos resultados como sendo de problemas mentais (65%), resultados de problemas emocionais foram menos frequentes (40%) e o menos de todos foram os resultados de problemas físicos (25%). Esses resultados foram obtidos com uma média de duas sessões (em um total de cinco horas de terapia). A terapia que durou mais de duas sessões, geralmente, obteve mais resultados com problemas mentais. Os resultados de problemas emocionais aumentaram quando o trabalho em vidas anteriores foi combinado com o trabalho na vida presente.

Shakuntala Modi é uma psiquiatra americana de origem indiana. Certa vez ela teve uma cliente com tendências suicidas e ataques de pânico. Para surpresa de Modi, a cliente descreveu como ela tinha sido enterrada viva em uma vida passada. Após a sessão, não só as tendências suicidas e ataques de pânico tinham desaparecido, mas também a claustrofobia que ela teve por toda a vida. Assim, Modi descobriu a TVP.

Um pouco mais tarde, Modi atendeu uma mulher de 45 anos que descreveu cenas de uma vida anterior como homem, e disse que ela tinha morrido em 1964. Isso era impossível, pois a mulher nasceu em 1952. Na pergunta direta de Modi a respeito de quem o homem era, ele respondeu que era o pai da cliente. Ele tinha vindo até a cliente quando ela estava sofrendo logo após a morte dele. Ele queria ajudá-la e depois não conseguiu mais sair. Ao perguntar se havia mais alguém lá dentro, ele respondeu que tinha um grupo inteiro. Foi assim que Modi descobriu o que chamamos de encostos*.

Com uma outra mulher, Modi descobriu que o espírito do marido estava dentro da esposa. Ele parecia-se com o homem do tempo em que namoravam. Quando Modi perguntou o que ele estava fazendo lá,

ele respondeu que queria ter certeza de que a esposa o escutava bem. Aliás, ele não foi muito bem-sucedido. Modi enviou essa parte, o encosto, de volta ao marido. A mulher também tinha uma parte de sua mãe sobrevivente como encosto. Modi também fez com que essa parte fosse enviada de volta à mãe.

Mais tarde, Modi descobriu que também seria possível as pessoas terem perdido partes de si mesmas. Então, ela descobriu sucessivamente a TVP, encostos e fragmentos de alma solta.

Modi registrou seus tratamentos e os resultados de seus primeiros com clientes. Ela fez uma distinção entre *sintomas primários*: as razões pelas quais as pessoas procuravam terapia e *sintomas secundários*: problemas que incomodavam as pessoas por um longo tempo, mas não eram graves ou urgentes suficientemente para que procurassem terapia. Ela chama de *sintomas* que vieram à tona na terapia após a primeira sessão e que tinham de ser tratadas. As percentagens nos parágrafos seguintes são sempre percentagens do número total de clientes.

Modi descobriu que 90% dos sintomas primários foram causados por encostos e fragmentos de alma perdidos, e 10% vieram de vidas passadas. Sintomas secundários foram em 30% dos casos devido a encostos e fragmentos de alma perdidos e em 70% vieram de vidas anteriores. Os sintomas físicos foram 30% de encostos e 70% de vidas passadas.

No total, 92% dos clientes tinham encostos, 70% tinham problemas de vidas passadas e 59% tinham fragmentos de alma solta. Os números de Modi referem-se a clientes com sintomas psiquiátricos, em média mais graves do que encontramos em nossa

prática, mas não a ponto de precisarem ser internados em instituições. Algumas outras porcentagens:

Sintomas psicológicos primários:

- 94% sintomas depressivos graves
- 91% distúrbios do sono
- 91% fadiga crônica
- 90% falta de concentração e memória
- 43% tendências suicidas
- 87% medos gerais e ansiedade 43% ataques de pânico
- 24% sintomas psicóticos (alucinações)
- 17% vozes na cabeça
- 7% vozes do exterior
- 9% alucinações visuais
- 9% delírios paranóicos
- 9% sentimento de estar possuído por espíritos
- 18% sintomas maníaco-depressivos
- 18% pensamentos repetitivos-obsessivos
- 11% fortes mudanças de humor
- 14% medos e fobias

Sintomas psicológicos secundários

- 73% medos e fobias
- 40% sintomas psicóticos
- 14% problemas sexuais

Que tipo de encostos encontrou Modi?

- 92% de encostos
- 12% apenas um encosto
- 80% encostos múltiplos
- 81% sintomas transmitidos pelos encostos
- 50% membros da família como encostos
- 28% pais como encostos
- 2% crianças como encostos
- 2% cônjuges como encostos
- 37% avós e outros parentes como encostos
- 77% desconhecidos como encostos
- 16% abortos espontâneos ou abortos como encostos

Outras descobertas importantes de Modi:

- Os transtornos de personalidade vêm quase exclusivamente de vidas passadas.
- Os transtornos psicóticos secundários raramente são sintomas de psicose. São geralmente impressões que as pessoas sensíveis de forma paranormal têm dos encostos que as incomodam.
- Os sintomas terciários emergem porque os encostos estão escondidos em camadas. Depois que alguns encostos são removidos, uma segunda camada de encostos pode ser liberada e causar novos sintomas. Também problemas de vidas passadas podem ser liberados depois de os encostos serem removidos. Mesmo novos encostos podem vir porque o problema original,

muitas vezes de uma vida passada, ainda não está resolvido. Encostos, de acordo com Modi, entram através de traumas não processados, geralmente de vidas passadas.

Para evitar que as regressões sejam feitas nas vidas de encostos, ela considera a liberação dos espíritos – a liberação dos encostos – como um precursor do trabalho de regressão. Regressões ainda são necessárias para resolver os problemas subjacentes.

Thelma Freedman resumiu uma pesquisa publicada, incluindo uma pesquisa convencional, em 2002. Em Portugal, Mário Simões pesquisou as alterações nos níveis hormonais durante as sessões de regressão (cortisona, hormônio do crescimento e prolactina). Essas mudanças eram praticamente idênticas às experiências reais.

Ronald van der Maesen recebeu seu doutorado em 2006, em sua pesquisa anterior, complementada por pesquisas sobre a satisfação dos clientes no Suriname, com pesquisa sobre o tratamento de pessoas "ouvindo vozes" e sofredores da síndrome de Tourette. Na pesquisa do Suriname, a terapia de regressão conseguiu resultados significativos em uma média de quatro sessões de duas horas cada. Mesmo com as pessoas "ouvindo vozes", os resultados foram significativos. Com algumas, as vozes desapareceram completamente, com a maioria das outras pessoas, o problema diminuiu consideravelmente. Para os pacientes de Tourette, os tiques motores e vocais foram quase reduzidos pela metade, mesmo um ano após a terapia.

A tese de van der Maesen é a única que pode ser chamada de científica. A de Hazel Denning e, mais ainda, a de Rabia Clark eram essencialmente estudos, embora muito interessantes como tal.

O que temos de pesquisa até essa data confirma que a terapia de regressão e a de vidas passadas funcionam e, particularmente, que elas funcionam rápido. O estudo de Modi sugere que a depressão e a fadiga crônica são principalmente devido a encostos e fragmentos de alma perdidos, e que fobias específicas, problemas psicossomáticos e transtornos de personalidade específicos ou problemas de caráter vêm principalmente de vidas passadas.

Qual pesquisa deve fazer mais sentido? Descobrir quais intervenções são as mais eficazes para certas queixas

Mas a pesquisa mais importante parece a que fazemos em cada sessão com cada cliente: descobrir de onde vêm os problemas e por que ainda permanecem sem solução.

CAPÍTULO 2. OS TRÊS GRANDES: REGRESSÃO, PERSONIFICAÇÃO E TRABALHO ENERGÉTICO

Do que um psicoterapeuta transpessoal precisa? É claro que precisa de habilidades gerais para fazer uma entrevista e habilidades de aconselhamento. Caso contrário, apenas três técnicas gerais são necessárias: regressão, personificação e trabalho energético.

Baseado em que eu digo isso? Na experiência, é claro. Basicamente, estes três métodos levam você a qualquer lugar; nem sempre, nem com todos, como foi explicado no capítulo anterior. Alguns clientes podem precisar de outros métodos. Não exclui a hipnose clássica, e a medicação pode ocasionalmente desempenhar um papel essencial na terapia. Incapacidade e falta de vontade dos clientes também estabelecem limites.

Com estas três técnicas: regressão, personificação e trabalho energético, podemos conseguir resultados surpreendentes com muitas pessoas, às vezes, espetaculares. Estas três abordagens são alternativas em certa medida, mas elas principalmente se complementam. É útil saber quando aplicar qual destas técnicas, tanto no início como durante a sessão. Este saber-fazer é uma questão de metodologia, mas também de intuição. E a intuição é uma questão de experiência, atenção, atitude e alinhamento com o cliente.

A regressão continua sendo a primeira das três grandes abordagens. Portanto, este capítulo começa com técnicas de regressão. Neste âmbito, começaremos do princípio, ou seja, partindo da transição da conversação habitual (ligar-se ao cliente) para o reviver profundo (focalizar e aprofundar).

2.1 Técnicas básicas de entrevista: conexão, focalização e aprofundamento

Muito do que se segue é entrevista geral e técnica de aconselhamento. O resto é semântica geral aplicada de Alfred Korzybski, que mencionei antes. Há muita concretude deslocada, mas há muita abstração extraviada também. Concretização e especificação podem ser as ferramentas mais importantes dos terapeutas de regressão.

Conexão. Conectar significa que o terapeuta segue o cliente, e em uma sessão é importante focalizar e aprofundar. A primeira regra de conexão é: adotar o vocabulário do cliente. Não mude um apartamento em uma casa, não mude uma região costeira em uma praia, não mude um caminhão em uma caminhoneta. Não mudar as palavras do cliente é especialmente importante com palavras que possivelmente têm grande carga emocional. Não mude a fúria em raiva, não mude a tristeza em melancolia, não mude os parentes em família, não mude um marido em um parceiro. Responda a “minha classe” com “sua classe”, não com “aquela classe” e vice-versa.

Trabalhe em direção a uma história clara, uma narrativa cronológica com transições claras e etapas claras: os jogadores são claros, a decoração, e alguns dos “antes” (como tudo aconteceu) e “depois” (as principais consequências).

Conectar é ajudar os clientes a chegar a uma história clara e compreensível, sem lacunas e transições incompreensíveis. Conectamos por simples intervenções:

- Convite: depois de hesitação (*me diga, vá em frente.*)
- Confirmação: após hesitação (*claro, claro, compreensível* etc.)
- Perguntas abertas para ir à próxima etapa: (*o que acontece?; o que você faz agora?; o que você acha?; o que você sente agora?; como eles reagem?*)
- Perguntas para remover ambiguidades e preencher lacunas: (*como você chegou lá?; você tem um namorado?; que tipo de homem?; como é a estrada?*)
- Conclusão: “Estou com raiva.” *De quem você está com raiva? Por quê?*
- Resumo para dar um pouco de descanso e mostrar que você ouviu bem: (*Então você e sua irmã trabalharam por uma hora; seu pai se recusou a fazer uma pequena pausa; por causa do sol forte, você ficou com o rosto ferido de queimaduras do sol e se prometeu que esse seria o último passeio com seus pais.*)
- Sugira um ângulo diferente possível para obter um ponto de vista diferente: (*Como você olharia isso hoje?; o que um profissional teria feito?; como seu irmão olha para sua nova namorada?*)

Quando o cliente fala sobre o desespero e o terapeuta pergunta sobre a esperança, há conexão, como em opostos exatos. Quando o terapeuta fala de pessimismo sem que o cliente tenha mencionado o geralmente mostram um padrão. O terapeuta pode ser mais distante ou abstrato ou mais profissional ou formal ou mais dramático do que

o cliente. A melhor maneira de descobrir se você realmente sabe se conectar é escutar uma gravação de sua sessão com um colega experiente.

Costumamos “nos subadaptar” ao cliente e os clientes normalmente “se sobreadaptam” ao terapeuta.

Focalização. Focalizar é concentrar-se no que importa, no mais relevante. Isso é particularmente importante para definir o assunto e o ângulo da sessão e para colocar a sessão de volta nos trilhos quando o cliente começa a divagar. Regressão não é digressão. O foco é conseguido assim:

- Peça as primeiras impressões – que nunca são aleatórias, mas sempre significativas.
- Amplie a situação com palavras emocionalmente carregadas e palavras e frases peculiarmente repetidas.
- Pergunte de que maneira é o sentir-se bem e o sentir-se mal.
- Concretize: “*Já* atenção especial nas palavras de referência pendentes em frases curtas, como: lá, lá; o; um; aquilo, aquilo; isto, isto; eles.
- Vá do geral para o específico: *As pessoas estão importunando. Quem em particular? Família. Quem de sua família em particular? Tios e tias. Qual tio ou tia está incomodando mais? Tio George. Vá para um lugar e um tempo em que ele te incomodou demais. Em qual situação você está agora?*
- Use o superlativo. Se foi um dia quente: *Você tem a impressão do momento mais quente.* Se algo era ruim: *Qual foi o pior?* Quando se fala de um grupo de rapazes assustadores: *Quem foi o maior canalha? O que era mais assustador nele?* Pergunte

quais sentimentos foram os mais fortes, o que mais o impressionou, e assim por diante.

- Ponha os elementos da história em ordem de importância ou peça por três desejos. Ou depois de um comentário sobre um irmão e irmã irritantes: *Quem era mais irritante, seu irmão ou sua irmã?* Ou coloque em ordem cronológica: *O que veio primeiro, o que vem depois? Desde a infância, fui introvertido. Eu preferia livros. O que veio primeiro? Você era introvertido e depois começou a ler livros? Ou você começou a ler livros e tornou-se introvertido depois disso?*
- Confirme postulados prováveis* repetindo-os ou pedindo para que o cliente os repita. Apenas repita: *Estou abandonado de novo. E de novo.*

A maneira mais fácil de se conectar e focalizar simultaneamente é especificar palavras de referência abstratas e concretizar as palavras e frases mais carregadas, diretamente ligando-as às palavras que o cliente acaba de dizer.

Essa é a forma mais simples que existe; no entanto, algumas vezes essa forma é transgredida completamente desde o início até o final da sessão. Sinta-se como um detetive que quer deixar a verdadeira história às claras. Ou se sinta como alguém que quer filmar a história.

C: Eu fui com um dos meus primeiros namorados para casa. Bastante inocente. Realmente não era nada. Desde aquele dia, sinto uma maldição em meus relacionamentos.

T (errado): Vá para a próxima situação importante.

T (bom): Quem põe uma maldição em você? Veja e sinta o momento em que isso acontece. Onde você está e quem está fazendo isso? Ouça as palavras da maldição.

Maldição é a palavra mais carregada. No entanto, você vai mais longe, sua reação deve conter essa palavra. Você precisa ir lá.

Examine os relatórios de sessão em relação às palavras mais carregadas e às palavras de referência vagas em declarações do cliente. Veja se o terapeuta se refere às palavras mais carregadas e às palavras de referência vagas. Exemplos:

Vago:

C: Essas garotas estão ao meu lado e riem de mim. Desisto.

T: Do que você desiste?

C: Eu percebo que não posso esperar nada da minha família.

T: O que você não pode esperar? Mais tarde: De quem você pode esperar menos?

Carregado:

C: Essas pessoas me deixam louco.

C: Eu me sinto traído por meu primo.

C: Eu não vi uma saída. Eu estava envergonhado. Só queria morrer.

C: Eu vi minha mãe deitada com sangue no chão. O vizinho ficou chocado quando entrou. Os paramédicos foram muito simpáticos. Um deles me deu uma barra de chocolate.

Agora não pergunte se “C” gostou do chocolate ou que sabor tinha.

Em uma sessão, C disse que pensou em acabar com a própria vida quando tinha dezesseis anos. T não achou necessário contestar isso e continuou o assunto sobre a tia do cliente. T era meu aluno e eu pensei em acabar com a minha vida de professor.

Aprofundar

Como aprofundar uma lembrança para uma reexperiência?

- Deixe os clientes se deitarem, se quiserem.
- Deixe-os fechar os olhos, para ficarem menos distraídos.
- Pergunte e repita e fale no tempo presente, a menos que o cliente continue a se recusar a usar o presente, então vá com o cliente.
- Peça por descrições concretas de situações específicas.
- Peça por detalhes.
- Pergunte sobre as sensações do corpo (toque, calor, frio, coceira, rigidez, tensão, movimento, postura, peso etc.)
- Peça por sons, toques e cheiros que parecerem relevantes.
- Peça por sentimentos e (geralmente somente depois) por pensamentos.
- Peça por encontros com as pessoas e como elas se parecem.
- Permita que os clientes se identifiquem com os outros presentes.
- Peça por esperanças e medos.

No começo de uma revivência, quando as imagens ainda são vagas e estáticas, você pode dar escolhas ao cliente. Sempre peça pelas primeiras impressões intuitivas.

- Você está dentro ou fora desse lugar? Se fora: como está o tempo?
- Está claro ou escuro em torno de você?
- Qual é a sua idade lá?
- Está frio ou quente?
- Está seco ou molhado?
- Sinta seu corpo. Você é um homem ou uma mulher?
- Como está a sua postura: em movimento ou em repouso, de pé, deitado ou sentado?
- Como você sente o seu corpo: bem-estar, relaxado ou tenso, quente ou frio?
- Você está sozinho ou com outros?

Claro que é possível o cliente dizer que está meio escuro, ou que está meio para fora, ou que simplesmente não está frio ou quente.

Um erro que muitos terapeutas novos cometem é não querer se conectar, mas não sabem exatamente como ir mais longe e, em seguida, começam a repetir o que o cliente diz. Isso é papaguear e não demonstra empatia e compreensão, mas sim falta de empatia e compreensão. Como você se conecta melhor? Isso depende de onde você está na sessão e de toda a relação com: o contrato. Se o cliente tiver problemas de audição e o médico não conseguir encontrar nada e a história agora é sobre alguém gritando, então a melhor maneira de se conectar é: *Ouçá os gritos!*

Podemos perguntar quem está gritando. Se for uma criança, sugerimos para que se tenha uma ideia do que aconteceu com ela. Se houver um incêndio, podemos sugerir para que o cliente tenha a impressão de como o fogo começou. E perguntamos qual foi o pior momento nessa situação. Mantemos a história em movimento.

Então não papagueie, não pergunte só por perguntar. Peça o próximo passo na história. Por exemplo: *Onde é que essa pedra está batendo em você exatamente?* Muitas vezes isso prova ser o lugar em que o cliente está sofrendo na vida presente. Então: *Você tem a impressão das consequências.* provavelmente não conseguiu fugir e morreu. Menos provável: ele foi encontrado e viveu como inválido.

2.2 Conhecendo a história

Os terapeutas são como detetives, jornalistas ou romancistas. A primeira pergunta é sempre: *Qual é a história? Sobre o que é isso? Sobre quem?*

Se os clientes estão com raiva, queremos saber com raiva de quem e por quê. Mesmo que eles dessa raiva. Regressão significa reviver o começo dessa raiva. Por que alguém e com quem? Por que ele não podia expressar adequadamente a raiva e por que essa raiva nada? O que alguém fez? De que forma o cliente ainda carrega essa raiva com ele?

O que aconteceu? Como foi isso? Como a raiva foi experimentada? O que ele estava pensando então? Como os outros reagiram? Quanto tempo levou? A história é completa quando o enredo é claro: os fatos, as causas e as consequências.

Continuamos pedindo ao cliente para entender a história, mas também para nós mesmos. Para que a história fique clara, fazemos perguntas e damos sugestões. Quanto mais gentilmente fizermos isso, mais fácil e melhor será o processo. E a história tem de ser clara para o cliente e para nós. Caso contrário, não sabemos o que estamos fazendo e o que temos de fazer em seguida.

Não saberemos o que fazer, se não entendermos o que aconteceu. Precisamos de quatro histórias claras. Podemos ir e vir entre elas, mas quanto menos melhor.

1. O que aconteceu?
2. O que o protagonista fez, pensou e sentiu?
3. Que conclusões e decisões foram registradas?
4. Como isso teve continuidade na vida presente?

Detalhe cada situação até que esteja claro onde alguém está, o que acontece, o que alguém faz, vê, sente e pensa; e também a clara relação e interação com outros protagonistas. Pergunte como a situação começou: *Você agora tem a impressão de como essa luta/ essas tensões/ essa relação começou.* Ou: *Você tem a ideia da causa principal/ do resultado dessa situação.*

Se for necessário, pergunte sobre o resultado da situação: *Agora você tem a impressão do resultado principal dessa situação/ como ela continuou/ como ela terminou.*

A sequência mais simples é: *Comece a ter a impressão da próxima (grande) mudança em sua situação/ sua vida.* Ou: *Qual é a próxima coisa importante que muda em relação a ... (o tema)?*

Instrução sobre um aspecto importante da vida, por exemplo, trabalho, riqueza, pobreza, solidão ou deficiência: *Vá para um lugar e tempo que foram decisivos para a sua emigração/ seu cativeiro/ sua carreira. Vá para o dia em que decidiu o resto de sua vida. Onde voce está? O que está acontecendo agora?*

Para os acontecimentos que ocorreram passiva ou gradualmente: *Se houve um momento de escolha, você agora tem a impressão disso. Qual é a primeira coisa que lhe vem à mente?*

Depois de saber o que realmente aconteceu: *Você tem a impressão do que teria acontecido se você tivesse feito outra escolha.*

Em momentos decisivos de vida ou de morte: *Você tem a impressão do momento decisivo. É como se o filme continuasse em câmera lenta. O que exatamente está passando pela sua mente? O que exatamente acontece com o seu corpo? Como os outros respondem a você exatamente? Vá bem lentamente e com precisão vendo e passando por tudo, até entender o que está acontecendo.*

Pergunte a respeito das experiências de morte, sobre as lesões exatas e a causa verdadeira da morte, descubra qualquer envenenamento, anestesia, confusão (feridas na cabeça!). Peça pelas impressões e emoções e sensações (perda de sangue!) mais fortes. *A ferida está suja ou limpa? Como eles olham para você? Dizem alguma coisa quando você morre?*

Às vezes, a dor significa que você ainda está vivo (mortes no campo de batalha com desmaios recorrentes) e às vezes a respiração significa que você ainda está vivo (afogamento, intoxicação por gás).

As situações devem ser tão claras e compreensíveis quanto possível e, portanto, serem parte de uma história. A história externa (o que aconteceu e o que alguém fez) e a história interna (o que alguém pensava e sentia, concluiu ou decidiu).

A primeira história conta como o problema surgiu, a segunda conta o porquê de o problema persistir desde então, a terceira história é por que o cliente está buscando terapia. E depois há a história por trás da história: o que tudo isso diz sobre o cliente?

Cada história é um capítulo em uma história maior. Mas só vamos tão longe quanto necessário a fim de resolver o problema presente para a satisfação do cliente. Agora o cliente deve descobrir a pergunta por trás da pergunta, mas isso é um novo contrato e, portanto, uma nova terapia, pelo menos, um novo episódio terapêutico.

Uma excelente preparação para este lado do nosso trabalho seria escrever um curso de roteiros.

Imagine um roteirista entrevistando alguém, cuja vida aventureira ele quer filmar.

O que podemos fazer durante uma sessão quando a história começa a parecer incompreensível?

- Deixe o episódio confuso resumido e enquadre-o em um lugar e tempo: onde alguém viveu, trabalhou, foi à escola em determinada idade.
- Rotule e, se for necessário, analise minuciosamente os diferentes sentimentos.

- Primeira lembrança que vem à mente, possivelmente sentimento por sentimento. Esclareça a situação perguntando: *O que está acontecendo?* (passivo) *O que você está fazendo?* (ativo)
- Se outros estão envolvidos: *quem é (ou quem são) o(s) mais importante(s) lá? Quem está onde? O que você sente sobre eles? Como estão os olhos? Como soam as vozes? O que eles fazem e como interagem? O que você está pensando?*
- Se estiverem presentes várias cargas: peça pelo início, o momento mais forte e o final de cada carga separadamente.
- Em geral, mas, especialmente, em confusão e incerteza, sugira impressões em vez de fazer perguntas como: *Por quê? O quê? Como? Você tem ideia de quem desencadeou isso?* Muitas vezes funciona melhor do que, quem desencadeou isso?
- Pedir por ou sugerir “impressões” funciona melhor do que perguntar o que se vê ou se sabe.
- Se a situação for muito confusa ou ameaçadora: mude para a dissociação *: ver de cima (a assim chamada visão de olho do pássaro). Estar alto o suficiente para obter uma visão geral (implica calma e clareza) e perto o suficiente para ver e entender o que está acontecendo.
- Se a situação ficar confusa ou pouco clara: *mude para o trabalho energético: sinta a confusão ou a ambiguidade ou a causa (de ansiedade/ estresse/ imprecisão que alguém ainda sente), como uma substância no corpo, e veja e sinta como essa substância deixa o corpo e volte para o lugar de onde ela veio*
- Se alguém disser algo que pareça indicar uma resistência para ver algo, mude para a personificação: *Você vê agora a principal*

causa de resistência entrando na sala. Ou possivelmente a causa da confusão/ incerteza/ tensão.

2.3 Esclarecer episódios pouco claros ou confusos

Uma memória indefinida pode significar que a própria experiência era vaga. Havia pouco a fazer, não nos importamos com o que aconteceu porque estávamos com a nossa atenção em outro local, ou simplesmente não entendemos o que vimos ou ouvimos. Às vezes, ficamos atordoados, às vezes, estamos drogados.

Por que devemos ajudar as pessoas a esclarecer? Memórias vagas podem significar que a experiência em si foi sem importância, aparentemente sem importância ou a importância foi suprimida. Tentamos descobrir o que é relevante, mas que aparentemente não tem importância. Por que abrir uma lata de vermes? A pergunta supostamente sábia. Bem, porque nós somos a lata e os vermes estão rastejando dentro de nós. Queremos retirar os vermes.

Não fazemos sessões para passear em lembranças vagas. Por que deveríamos? Quando uma pergunta ou sugestão aciona uma memória vaga enquanto estamos explorando um problema real, essa memória vaga quase sem exceção contém uma mensagem significativa. Somente com pessoas mais ou menos psicóticas, que têm uma relação difícil com seu Eu interior, não funciona assim.

Olhando do lado de fora, ou olhando de cima, é uma forma de dissociação. A identificação é uma forma de associação*. Vamos de um a outro. O que for necessário para levar a história para a frente. Em alguns casos, não mudamos quase nada, em outros casos

fazemos isso com frequência. A clarificação sempre significa concretização e especificação.

Sempre especifique um momento particular. Não queremos saber de uma memória geral da casa dos avós, mas de uma memória de uma experiência específica de lá. Onde você está na casa? Que horas são agora? Quantos anos você tem ali? Mais uma vez: queremos chegar a um lugar específico em um horário específico. Deixamos o subconsciente do cliente escolher a fim de encontrar um momento ou relato importante.

Uma hora exata é mais importante para a especificação do que uma localização precisa. Por quê? Porque podemos ter estado ao longo dos anos muitas vezes em um determinado lugar, mas em um momento preciso sempre estivemos em um local preciso. Logo após a instrução para ir a um momento específico, pedimos impressões do lugar, porque elas são mais concretas.

Concreto significa principalmente formas e cores detalhadas, complementadas com sons, ocasionalmente, com aromas, com pensamentos e sentimentos e, acima de tudo, com sensações corporais. São principalmente as sensações do corpo que fazem a diferença entre lembrar e reviver. O calor em nosso rosto, a dor em nosso dedão do pé, e o cinto abrasivo em nosso ombro esquerdo.

Pessoas com sensações corporais fracas são mais difíceis de entrar em regressão. Na minha experiência, os homens têm em média menos sensações corporais do que as mulheres, os idosos têm menos do que os jovens e as pessoas com muita escolaridade têm menos sensações corporais do que as pessoas que têm menos escolaridade. Mas pode acontecer de um homem mais velho e com muita escolaridade ter naturalmente mais sensações do corpo do que

uma mulher jovem, com pouca escolaridade. Em geral, quanto mais racional as pessoas forem, menos sensações corporais terão, e vice-versa.

As pessoas racionais são relativamente mais dissociadas e as pessoas com muita sensação corporal mais associadas. O que é melhor? Poder alternar livremente entre associação e dissociação. O mais comum é as pessoas estarem muito dissociadas de seus corpos.

Outra causa de lembranças vagas é que a experiência original era confusa. Muitas coisas aconteceram, algo aconteceu muito rápido ou simplesmente não entendemos o que vimos ou ouvimos. Em caso de equívoco, espanto, estado de choque, não registramos claramente o que aconteceu. Também quando estamos famintos ou temos uma lesão na cabeça ou perdemos muito sangue, não entendemos o que está acontecendo conosco ou o que acontece ao nosso redor. Também sentimos imprecisão em reviver experiências de nascimento porque a mãe estava sob anestesia durante o parto.

Memórias podem permanecer obscuras porque a experiência original foi profundamente trancada. Em uma vida anterior isso significa que não houve clareza após a morte.

Se as memórias continuam confusas, temos várias opções. Especialmente se for sobre algo acontecido há muito tempo, sugerimos que o cliente com sua consciência presente entre e perceba a situação. O adulto atual pode entender o argumento entre mãe e pai melhor do que a criança sonolenta naquela época. Ou temos o adulto do presente que olha para a situação de cima. Ou se tiver acontecido de forma muito rápida, pedimos para o cliente ver tudo em câmera lenta ou congelamos a imagem. Todo mundo vê filmes; ninguém tem problemas com tais instruções. Tudo isso

significa um certo grau de dissociação. Em geral, quando houver confusão, dissocie. Somente depois que o entendimento e a revisão forem razoavelmente restaurados, continuamos com a associação.

Finalmente, nossa memória pode ser vaga e lenta, melosa, se tocarmos em uma situação mal compreendida na época. Um exemplo clássico é o feto no útero da mãe. Talvez alguém grite com a mãe e a criança acha que o grito se refere a ela.

2.4 A recuperação de experiências esquecidas e reprimidas

Esquecemos as experiências sem cargas. É mais fácil lembrar de experiências que foram carregadas positiva ou negativamente, de modo especial se elas estiverem ligadas a conclusões ou decisões internas. Sua cunhada não escuta sua solicitação e continua matraqueando com a vizinha. Você conclui que não significa nada para ela, confirmando novamente uma conclusão mais antiga de que você não tem importância para as pessoas. Essa experiência está na gaveta "Rejeição de parentes" com uma cópia na gaveta maior e mais antiga "Decepções com outras pessoas." A última faz parte de uma divisão do armário "Minha vida é uma porcaria". Se refletirmos, escondemos esses cubículos e nos afundamos em pensamentos escuros sobre a vida em geral, sobre as pessoas e sobre nós e nossa vida em particular.

Muitas pessoas dificilmente têm lembranças da primeira infância. Talvez porque a infância tenha sido chata, mas principalmente porque a infância tenha sido triste ou dolorosa. Recuperamos lembranças esquecidas assim como recuperamos lembranças vagas. Precisamos apenas de uma pista: um sentimento ou um pensamento, às vezes, uma sensação corporal.

A primeira razão pela qual esquecemos uma coisa é que não a gravamos claramente naquele momento. Estávamos dormentes, entorpecidos, sob a influência de algo, enfraquecidos ou desnutridos. Mas com frequência, estávamos em estado de choque. Vamos supor que alguém caiu de uma maneira grave quando era criança, e quebrou um braço ou uma perna. Pode ter havido um momento de medo mortal. Os clientes podem se lembrar de coisas de antes ou logo após o acidente. Podemos nos concentrar no estado de espírito que muitas vezes é preocupante para o cliente e voltamos a partir dessa carga para a experiência dolorosa que causou isso.

Ou olhamos para as memórias anteriores e logo posteriores. Começando com a última memória clara, ancoramos o cliente nessa memória e então prosseguimos passo a passo até que finalmente chegamos à próxima situação bem lembrada.

Naturalmente, não devemos substituir o problema das lembranças esquecidas e reprimidas por um problema de memórias falsas. Por mais poderosas que sejam nossas sugestões, nunca devemos simular, nunca instigar. Por isso, sempre damos sugestões abertas ou um menu aberto para que haja escolha.

Pode ser dia ou noite, mas também o entardecer. Ou você está dentro de algum lugar iluminado e não sabe se é dia ou noite. Se os clientes não forem forçados, eles conseguem testar as diferentes opções e sentir em que direção a memória real se encontra.

Raramente, as pessoas procuram terapia para recuperar uma memória, mas para se livrar de uma memória. Um evento traumático, que está preso no modo repetição, leva a pessoa à loucura. Recuperamos lembranças esquecidas e as aprofundamos para reviver. Ou abrimos sentimentos e sensações corporais para

recuperar experiências reprimidas e assim livramos a memória. Curiosamente, recuperar lembranças esquecidas, vitaliza, independentemente do conteúdo da memória. Recuperar experiências suprimidas é algo mais intenso. Às vezes, a recuperação é simplesmente uma liberação, mas, geralmente, são necessárias mais coisas para se chegar lá.

Reviver experiências difíceis requer um guia compreensivo para se chegar à catarse. O restante deste livro ensinará como podemos ajudar nossos clientes com isso.

2.5 Reenquadramento sem reescrever a história

Renovação* significa literalmente tornar algo novo. Uma sessão eficaz restaura o ego que se esfacelou no decurso de uma experiência traumática, quase entrou em colapso em função de um *hangover* hipotecário, deficiência física por morte incompleta, enclausuramento na armadura de um postulado de caráter ou foi consumido pelo anseio de um mundo melhor.

A renovação muitas vezes vai um passo adiante: ela reescreve a história, um mal generalizado, também fora da nossa prática terapêutica. Reescrever (*rescripting**) é fazer-de-conta: fingir que as coisas aconteceram de forma diferente, que agimos de forma diferente. Reescrever é um truque para evitar enfrentar os fatos, é substituir um sonho por um estado de estar acordado. Apenas reescreva como um passo intermediário, um espaço de respiração, para enfrentar a realidade.

A variante aceitável de renovação é chamada de reenquadramento (*reframing*). Enfrentar o que realmente aconteceu, mas de um ângulo

diferente, ter uma nova compreensão, também sobre o nosso próprio papel. Há uma expressão maravilhosa: Abandone toda a esperança de um passado melhor. Curamos feridas, mas não temos como negar as cicatrizes. Não existem pessoas fantasiando que um braço amputado cresce novamente. Somos médicos pessoais, não “alfaiates das roupas do imperador”.

Depois de trabalhar catarticamente através de uma vida traumática, a qualidade dessa vida muitas vezes muda. Vemos isso sob uma nova luz. Na próxima regressão, a tristeza ou o vazio daquela vida pode ter desaparecido. Podemos agora descobrir os aspectos agradáveis ou interessantes dela.

O reenquadramento muda nossa visão sobre o que aconteceu, não o que aconteceu de fato. Descobrir o que aconteceu de fato é o bastante, remover memórias da tela, memórias brilhantes que se moldaram em nossa mentalidade. O pai é transformado em um monstro pior para justificar nossa repulsa por ele. Nosso próprio papel é exagerado, portanto não precisamos nos envergonhar, e assim por diante. O reenquadramento ajuda a atravessar proteções e repressões, até que a verdade venha. A culpa é provavelmente o maior invólucro. Depois da compreensão e aceitação, os ecos de uma história antiga, às vezes, uma vida inteira anterior, melhoram.

Ajudar os clientes a “reenquadrar” é uma técnica básica de aconselhamento. Fazemos isso durante a conclusão e a avaliação, às vezes, já na sessão. No decurso da sessão, em transe, não sugerimos aos clientes uma mudança de visão e menos ainda como eles poderiam ou deveriam mudar seus pontos de vista.

Não moralizamos, não aconselhamos. Preferimos dizer: *Você tem a impressão de como sua filha olha para você quando ela morre. Ou:*

Você tem a ideia do que teria visto se você não tivesse se importado de forma ainda mais geral: Você almas.

Como livramos uma criança interior congelada de uma experiência traumática da infância? Como podemos livrar uma vida passada ainda um pouco em choque por causa de uma experiência terrível, ou de ter morrido na miséria, na confusão ou no desespero? Às vezes, simplesmente reviver tudo já é libertador, às vezes, alguém fica durante a revivência no mesmo estado de espírito de antes. Então temos o adulto atual entrando na situação da criança, ou na situação da confusão pós-morte da vida passada. Como fazemos isso exatamente, eu descrevo nas seções sobre o trabalho com a criança interior e sobre a cura de pseudo-obsessores.

Não negamos o que aconteceu, mas tiramos as pessoas da sua prisão mental.

Quando a personalidade atual cuidou do corpo morto de uma vida anterior e forneceu o último lugar de descanso, isso já pode ajudar a integrar a personalidade anterior de duas maneiras :

1. Ajudar a encontrar um lugar pacífico de revisão, ou a entrar na Luz.
2. Integrar a personalidade anterior: as duas personalidades transformam-se em uma.

Observe o que acontece espontaneamente; caso contrário, deixe o cliente escolher. Se o cliente não tiver preferência, sugira sempre uma integração na personalidade presente.

Não finja que algo ruim nunca aconteceu, não finja que fizemos algo bom que não conseguimos fazer: isso leva as pessoas de um

estado mau a um pior. Especialmente em transe, as memórias imaginárias podem parecer reais. O cliente sente-se melhor após a sessão, mas com o tempo o problema original volta, muitas vezes um pouco pior.

O reenquadramento às vezes ocorre espontaneamente, algumas vezes sob a orientação do terapeuta. Um bom reenquadramento torna-nos mais livres; o reenquadramento, dentro de um sistema moral, metafísico ou religioso, torna-nos menos livres. E reescrever – mudar a história – é um crime.

2.6 Dissociar e associar; sensações corporais; transe; trabalho respiratório

Associar significa fazer observações mais concretas, pedindo por sentimentos e especialmente corporais. Conectar um pensamento, uma percepção com um sentimento de uma sensação corporal chamamos de ancoragem, de acordo com a Programação Neuro-Linguística. Ao contrário da PNL, nós usamos a ancoragem não só para ligações que fazemos durante a terapia, mas também para associações existentes com sensações corporais. Associar significa, em última instância, identificar-se com a experiência passada, quase como se ela estivesse acontecendo no momento presente.

Ancorar conecta percepções e emoções com um somático*: sensação de algo em um local específico no corpo. Visualizações ou toques reforçam a ancoragem. Em um sentido mais amplo, a ancoragem é a conexão de algo temporário, não-comprometido, efêmero, algo menos tangível, com algo permanente e tangível.

Associar durante a revivificação é particularmente importante no início, quando o cliente ainda pode não estar totalmente na sessão ou com clientes bastante racionais, particularmente com maníacos por controle.

A PNL utiliza a ancoragem principalmente como uma técnica para tornar percepções novas e sentimentos novos mais reais. Na PNL, a ancoragem é a associação consciente, quase hipnótica, de uma carga positiva ou negativa do cliente com um lugar no corpo ou com um ato do terapeuta ("a âncora"). Fazendo isso, essas cargas podem ser eliciadas no tempo apropriado. Escolher uma âncora que seja exatamente repetível. Com um toque, você pega um ponto que consegue alcançar facilmente e tocar com exatidão: uma articulação, a rótula do joelho, uma verruga, e assim por diante. Com a pressão de seu toque, você repete com a maior precisão possível. Quando você ancorar com uma palavra ou frase, repita a entonação, o tom, o ritmo e o sotaque.

Eu trabalho com âncoras de forma um pouco diferente. Considero artificial, por exemplo, uma articulação como âncora. Se alguém tiver uma dor de garganta, no início da sessão, e sentir que há um nó na garganta, a garganta é o ponto de ancoragem natural. A cura pode então ser medida pela condição da garganta e pela ancoragem nela. Os sinais hipnóticos clássicos do dedo são artificiais também. Use como sinal o próprio sintoma físico.

Se uma dor de garganta constituir o início da sessão, então o fato de a dor de garganta desaparecer, é um sinal de que a sessão está concluída. Se você tiver dúvida no início se deve ir para A ou B, use a dor de garganta como um ponto de partida. Se um cliente pensar em A e a garganta não responder, no entanto, ele sente dor na

garganta quando pensa em B, então você deverá continuar com B. O problema é a sua própria solução. A ferida produz sua própria cura.

Então, escolha uma âncora que seja específica e esteja diretamente relacionada ao problema, sem aperto de mão ou tapinha nas costas, por exemplo.

As âncoras artificiais, como tocar cotovelos ou joelhos, ou dizer palavras-chave ou frases, são gatilhos hipnoticamente construídos. Se você esquecer de neutralizá-las, elas podem se comportar como sugestões pós-hipnóticas. Seu cliente por fim machuca o joelho e imediatamente recebe uma resposta positiva ou negativa. Por que criar algo artificial enquanto algo natural está presente? Por que amarrar soluções aos atos do terapeuta, em vez de amarrar soluções às experiências do cliente?

Os terapeutas não deveriam pretender ser Deus, exceto por *default*, quando tudo mais falhar. Deixe que os clientes se toquem. Não crie um ponto artificial, se você puder perguntar qual é o ponto ou se o ponto natural se apresentar. Onde está localizado esse sentimento em seu corpo? Por que usar magia *? Mantenha tudo simples.

No entanto, podemos criar âncoras hipnóticas em casos complicados e caóticos, por exemplo, trabalhar com viciados em drogas. Se os somáticos saltam e você percebe que alguém ainda bem.

Como ancoramos os resultados de experiências vivenciadas?

- toque realizado pelo terapeuta, apoio e afirmação;

- permissão para que os clientes toquem no terapeuta quando buscam apoio (não muito frequentemente);
- permissão para que os clientes se toquem, empoderamento ou concentração;
- permissão para que os clientes toquem em um "amuleto";
- permissão para que os clientes assumam a postura corporal durante o trauma inicial;
- respiração através da experiência traumática;
- sentimento interior;
- visão interna;
- visão interna de fora;
- sentimento interior de contato com outra parte de si mesmo;
- toque interior de si mesmo a partir do exterior;
- sentimento interior de contato com outro.

As últimas seis âncoras implicam que o cliente é capaz de visualizar bem.

Tocar em clientes é uma questão delicada. É uma questão de estilo, até de cultura. Sempre peça permissão primeiro, se você considerar o toque. Eu uso pouco contato físico, mas quando eu o faço, costumo fazê-lo firmemente. Use sua intuição, mas evite agarrar, acariciar ou abraçar o cliente. Os clientes podem se tornar exigentes, por exemplo, pedindo um abraço, porque passaram por uma experiência traumática na infância. Então você pode agir de forma paternal ou maternal por um tempo. Em geral, algum contato físico confirma que você está lá e permanece comprometido. Um toque leve no local é suficiente para isso. A primeira escolha continua sendo que o cliente adulto abraça a criança interior.

Irradie intimidade – se você sente isso – mas não seja pessoal.

A única forma de contato físico que eu aplico, com frequência, é segurar os pés do cliente ou pressionar as solas dos pés deles com os meus polegares. Muitas vezes as pessoas têm dificuldade em se manter na terra. Às vezes os pés frios estão diretamente relacionados com a história: solidão ou frio ou o que quer que seja.

O contato físico deve ancorar, não distrair. Portanto, mantenha tal contato de forma limitada e focada. Quando há medos fortes envolvidos, eu ocasionalmente coloco a palma da minha mão, de forma firme ou leve, no plexo solar do cliente. Desta forma eu me comunico: *estou com você. Eu não vou fugir disso. Nós passaremos por isso juntos.*

Nós dissociamos durante o reviver quando as experiências são muito intensas ou muito confusas. Os clientes estão tão absorvidos que não entendem mais o que está acontecendo. Isso pode ocorrer com experiências muito emocionais e esmagadoras, mas também com experiências em que o cérebro deixa de funcionar corretamente, por uma lesão na cabeça, uma concussão, perda de sangue, fome ou deficiência mental. Ou por anestesia ou drogas. Ou porque uma criança é tão nova que não consegue entender o que está acontecendo.

Dissociar é o oposto de associar: é separação, separação do que foi juntado anteriormente. A dissociação espontânea, testemunhando os eventos distantes, do lado de fora, pode enfraquecer a regressão, porque perdemos as cargas. Deixe o cliente, quando vê o corpo dele do lado de fora, entrar no corpo. Se isso não funcionar, então pergunte por qual parte do corpo dele próprio ele se sente mais próximo. Assim, entrar nessa parte muitas vezes funciona.

A associação mais forte é a identificação. Os clientes podem se identificar tanto com certas cargas do passado que a indução para reviver ou a revivência em si para. Dissocie quando um medo parecer paralisante, ou quando a confusão ou a loucura incapacitam o reviver adequadamente.

A catarse emocional sempre pressupõe associação: identificação com a carga do passado. A catarse mental pressupõe, muitas vezes, a dissociação. O entendimento geralmente requer visão geral e visão geral exige distância. Use a dissociação quando os métodos associativos não funcionarem porque não há carga para trabalhar, ou aplique dissociação com uma carga recursiva ou inacessível. Especialmente com as cargas mentais, as técnicas dissociativas funcionam bem.

Existem cinco diferentes técnicas de dissociação:

1. Experiência à distância: como alguém que já experimentou algo em algum lugar
2. Visão de cima, como na "visão de olho do pássaro"
3. Testemunho da história, como um filme em um monitor ou tela
4. Personificação
5. Exploração da aura

As duas primeiras técnicas enumeradas acima são dissociações simples que podemos usar como episódios dentro de uma revivência essencialmente associativa. Aplicamos a terceira técnica apenas se claramente não houver outro jeito. As duas últimas técnicas substituem a regressão habitual.

Na personificação, projetamos nossos problemas, para que possamos enfrentá-los, possivelmente conversamos e trabalhamos com eles. Com cargas recursivas, tais como o medo do fracasso, o medo do medo, o medo de perder o controle e todas as cargas mentais, comunicamos-nos com a parte que não se atreve ou não quer ou é incapaz, ou com a parte que está confusa. Por exemplo: Eu não vejo nada. Quero, mas estou com muito medo. *Deixe a parte de você que tem muito medo ver qualquer coisa entrar agora no seu quarto.* Use personificações especialmente com ambivalências.

A exploração da aura (veja 2.7) libera as pessoas de repercussões persistentes, especialmente quando elas ainda estão presas em um trauma ou *hangover*. A causa da fadiga crônica foi encontrada, por exemplo. A fadiga desapareceu, mas parte da carga física, a coluna rígida, permanece.

Ad 1. A dissociação mais simples é prosseguir com a sessão no passado e continuar a falar sobre "ele" ou "ela" em vez de "eu" ou "me".

C: Estou tão assustada, não me atrevo a olhar.

T: Ela estava com medo, OK. Do que ela estava com medo?

Não faça isso de forma muito rápida e não com muita frequência.

Ad 2. "A visão de olho do pássaro" vai um passo adiante. Se os clientes não conseguirem mais ver ou entender a situação revivida, sugerimos que a veja de cima, a uma distância que permita visão ou compreensão geral.

T: O que acontece agora?

C: Eu não sei. É tão confuso. Há pessoas, mas não as vejo bem. Eu não entendo!

T: Tome alguma distância. Veja a cena de cima, como se estivesse flutuando acima dela. C: Oh, agora eu vejo! Há uma batalha acontecendo. Estou bem no meio dela.

Esta intervenção também ajuda quando emoções fortes impedem a revivência.

C: Oh, isso é terrível!

T: O que está acontecendo? O que você vê, sente, ouve?

C: Oh! (As emoções tornam-se tão fortes que o cliente já não expressa nada e mostra sinais não verbais de ansiedade, dor ou sofrimento profundo.)

T: Tome alguma distância, o suficiente para que você possa lidar com o sofrimento e medo, tome mais distância. Você flutua acima e vê o que aconteceu. Você continua envolvido no que estava acontecendo, mas o medo e a tristeza estão agora em um nível que você pode lidar.

C: Eu estou sendo espancado! Oh, estou sendo espancado!

Deixe a situação reexperimentada associativamente em um estágio posterior com as cargas que pertencem diretamente a ela. Não faça isso de forma muito intensa. Ter visão geral e *insight* às vezes é mais importante do que espremer a última gota das emoções.

A regressão à intoxicação ou à anestesia esclarece pouco, porque alguém revive estar bêbado ou drogado. Vendo de fora é melhor.

Deixe o cliente olhar para o que aconteceu e como isso aconteceu, caso contrário “desintoxicar” a condição ou experiência original será quase impossível.

Ad 3. A técnica de dissociar também pode ser realizada com a ajuda de representações ou visualizações. Imaginar um filme é a técnica mais conhecida. Você leva os clientes para fora da revivência pessoal e deixá-os olhar para os eventos como se eles assistissem a um filme.

C: Ah, eu sinto tanta dor nas minhas pernas, uma dor terrível.

T: Você sente uma dor terrível em suas pernas. O que está acontecendo?

C: Não consigo mais ver nada. Eu apenas sinto a dor.

T: Tome alguma distância. Você não está mais na situação com a dor em suas pernas. Você olha só para ela, como se estivesse assistindo a um filme. Você fica envolvido no que está acontecendo, mas agora vê de fora.

C: Minhas pernas foram arrancadas!

Se a história continuar novamente, associamos mais uma vez e deixamos o cliente passar pela experiência. A dissociação do filme pode ser uma maneira de iniciar uma regressão, mas nunca uma maneira de terminá-la. Imagens do filme sozinhas não levam à catarse.

Alguns clientes veem apenas imagens de filmes e não revivem e não processam verdadeiramente a experiência traumática. Eles têm medo de perder o controle ou não querem evitar a responsabilidade.

Eles preferem ficar de lado a participar da briga. Então a associação se torna um componente de sedução terapêutica. Use essa arte com moderação. Mesmo que tenha êxito, pode enfraquecer a relação de confiança entre terapeuta e cliente.

2.7 Trabalho energético e exploração da aura

A regressão está voltando à causa de um problema ou a uma característica. Trabalho energético é visualizar o problema ou a solução e vê-lo como uma substância ou energia dentro ou perto do corpo. Vamos primeiro a um exemplo simples.

C: Muitas vezes me sinto culpado, mas eu realmente não sei sobre o quê.

T: Você pode sentir esse sentimento de culpa agora?

C: Sim, sinto isto o tempo todo.

T: Como você identifica essa culpa em seu corpo?

C: Uma pressão, um peso.

T: Onde você sente isso especialmente?

C: No meu peito, bem em cima, perto da minha garganta.

T: Imagine que há literalmente algo pesando em seu peito, perto de sua garganta. Com o que se parece?

C: Um grande pedregulho liso. (O cliente começa a respirar hesitante, sente-se desconfortável.)

T: Como esse pedregulho foi parar em seu peito? Ele caiu em você? Foi colocado em você?

C: Eu não sei.

T: Volte para o primeiro momento em que você sentiu essa pressão no peito e veja como a pedra chega ao seu peito.

C: Alguém a está colocando no meu peito.

T: Olhe para as mãos que colocam o pedregulho em seu peito. São mãos masculinas ou femininas?

C: Mãos femininas. (O cliente fica surpreso.)

T: Agora você vê os braços além das mãos. Mangas ou braços nus?

C: Mangas dobradas.

T: Agora você vê os ombros, pescoço e rosto da mulher que faz isso. Que tipo de mulher é ela? Você conhece essa mulher?

C: Ela me lembra a minha avó, a mãe da minha mãe. (Muito surpreso.)

O terapeuta pergunta sobre a idade do cliente no momento em que a pedra foi colocada em seu peito. Ele revela ter quatro anos. Segue-se regressão e trabalho com a criança interior. Então a avó deve tirar a pedra do peito da criança se isso não acontecer automaticamente durante a regressão.

T: Você agora tem a impressão daquilo que perdeu durante todos aqueles anos por causa daquele pedregulho em seu peito.

C: Minha espontaneidade e minha vitalidade.

T: Como é essa espontaneidade e vitalidade?

C: Eu vejo uma bela luz verde com pequenas estrelas prateadas.

T: Agora você vê e sente toda a luz verde com pequenas estrelas prateadas que você perdeu voltando para você.

C: Essa luz sai da minha avó. Um fluxo de luz se torna um tipo de bola. A luz toca meu peito. Ela entra no meu peito e viaja para cima do meu corpo até a minha garganta.

T: Como é sentir isso?

C: Fantástico!

Deixamos que a criança interior de quatro anos aprecie essa luz que retorna, e fortalecemos os sentimentos corporais que a acompanham. Talvez a luz agora flua através de todo o corpo do cliente. Ele sente-se renascido.

Semanas depois, o cliente conta como ainda se sente revigorado, como uma pessoa diferente.

Tal sessão dura de meia a uma hora, dependendo da gravidade e complexidade da experiência da criança de quatro anos de idade. Nesse caso, um sentimento de culpa é experimentado como um pedregulho. E o sentido perdido de um entusiasmo alegre pela vida é experimentado como uma luz verde com pequenas estrelas prateadas.

Claramente, o trabalho energético e a regressão podem se complementar e se fortalecer mutuamente.

O trabalho energético na regressão difere em dois aspectos essenciais significativos do trabalho energético que muitos terapeutas e curadores alternativos usam:

- O cliente faz o trabalho, não o terapeuta.

- Descobrimos o que os problemas e soluções visualizados significam para o cliente; sua história é explorada e compreendida.

O trabalho energético facilita a regressão ou ancora a regressão ou facilita ambos. O trabalho energético também pode ser usado como um método de indução em vez de regressão, mesmo se não houver somáticos. Esta técnica eu chamo de exploração da aura. Vou descrevê-la um pouco mais adiante nesta seção.

A função geral do trabalho energético é a visualização, a especificação e a localização de cargas designadas de forma abstrata, como um sentimento de culpa mal definido como no exemplo descrito acima.

Por que a concretização é essencial? Para abandonar a imprecisão. A única coisa que podemos fazer com a imprecisão é a terapia de conversação geral e ineficiente. Na regressão, evitamos isso. A função de falar, fazer aconselhamento, só é relevante na discussão que acontece depois. Então, pelo menos, sabemos do que estamos falando.

Queixas que as pessoas trazem podem ter as mais diversas causas. Por exemplo, alguém diz que se sente pesado e abatido. O que poderia estar por trás desses sentimentos?

- Relutância
- Monotonia, tédio, rotina maçante
- Raiva reprimida
- Sofrimento acumulado
- Culpa

- Desespero
- Pensamentos negativos sobre os outros, especialmente inveja e ciúme
- Acúmulo de várias frustrações
- Circunstâncias restritivas, sentir-se preso
- Assumir tais sentimentos dos outros
- Obsessor agressivo * ou um obsessor sombrio
- Pouca luz solar e falta de espaço aberto
- Hábitos alimentares errados
- Colegas ou companheiros de casa sombrios

Com o trabalho energético, temos a carga visualizada como uma energia ou substância. Isso acelera a exploração e a terapia.

Deixamos assim que os nossos clientes imaginem as cargas como substâncias (às vezes objetos) ou energia (o plasma seria uma palavra melhor), dentro ou diretamente ao redor do corpo. Essas energias têm certas cores e residem em certos lugares dentro ou ao redor do corpo. O que é negativo ou não pertence ao corpo mesmo é removido; o que é perdido é recuperado. Muitas vezes, trocamos energias com pessoas com quem estamos conectados ou enredados de uma maneira complicada ou desagradável.

Só faz sentido fazer o trabalho energético, se o cliente entender que tipo de carga está totalmente sobre ele e ele está experimentando ou acaba de experimentar essa carga. Não faz sentido desfazer ou enviar de volta algo se não estiver claro quando, como e por que a energia estranha entrou ou a própria energia se perdeu.

Se o cliente experimenta problema como energia ou substância ou objeto, então sugerimos que ele vá para a primeira vez em que isso veio até o seu corpo. Onde? Quando? O que exatamente aconteceu? De onde veio? Como ele se sentiu quando isso entrou? Como a outra pessoa olhou para ele quando aquilo aconteceu? Então instruímos o cliente para ver e sentir como essa substância agora deixa o seu corpo. Normalmente a energia volta para o lugar de onde veio.

Se o cliente sentir um buraco ou um vazio em algum lugar de seu corpo: *agora você tem a energia*, como uma espécie de luz de certa cor. O que não é nosso, geralmente experimentamos como uma coisa ou uma substância, às vezes, pegajosa ou pesada ou escura ou suja. Piche e lama são comuns. Reviver como e quando essas substâncias entraram, diz-nos o que essas substâncias representam.

Entende-se com frequência que perder a própria energia e absorver a não-própria energia acontece ao mesmo tempo, mas isso não precisa acontecer dessa forma. Podem-se passar dias, semanas ou até mais tempo entre o perder e o absorver.

Finalmente, não é necessário trocar energias com cada pessoa que fez algo ruim para nós. Se alguém morrer em um bombardeio, então nenhuma energia precisa ser trocada com aquele que abriu a porta da bomba. Se alguém enfrentar a morte diante de um pelotão de fuzilamento, nenhuma energia precisa ser trocada com os atiradores. Nem mesmo se houver apenas um atirador. Às vezes, deve acontecer com quem deu a ordem, mas nem sempre isso é necessário. Mesmo com uma violação em grupo, a troca de energia é frequentemente desnecessária.

Nós só trocamos energia com pessoas que trocaram energia conosco de forma pessoal. E isso só acontece quando houve uma interação pessoal: se as pessoas se olharam nos olhos, se elas se falaram algo pessoal. Se alguém for morto por um tiro no pescoço em frente a uma trincheira, nenhuma energia precisa ser trocada com o carrasco. Basta manter a energia que o cliente perdeu – e recuperá-la, sempre e onde quer que ela tenha sido perdida. Limite a troca de energia para a interação pessoal. Sussurrar uma ameaça pode ser pessoal, uma violação em grupo pode ser impessoal, ou a interação pessoal pode ter sido limitada ao líder ou ao primeiro estuprador – ou àquele que traiu a vítima um pouco antes.

O que pode ser necessário é desembaraçar energias em mortes coletivas, como em massacres ou desastres naturais. Especialmente se houve pânico geral, e todos se escutam, ou se as pessoas ficaram comprimidas no momento da morte. Imagine algumas situações: incêndio em teatros, um navio afundando, uma câmara de gás ou um fosso comum em execuções em massa. Somente depois de instruções para recuperação da própria energia ou para voltar ao tempo em que alguém ainda estava sozinho, surgirão limites claros entre as energias enredadas dos mortos traumatizados.

Até mesmo mais geral: com confusão e com adormecimento, trabalhamos primeiro energeticamente e só então entramos em regressão.

Técnicas energéticas são todos os métodos para que deixemos o cliente visualizar cargas positivas ou negativas, e para que eles as sintam e as localizem em seus próprios corpos. Geralmente, o trabalho energético é uma "sobremesa" após a regressão. A exploração da aura é um aperitivo antes da regressão. O trabalho

energético também pode ser o prato principal, e a regressão apenas um ingrediente.

A exploração da aura não é apenas uma técnica dissociativa, mas também uma técnica energética. Também com regressões bem-sucedidas, um *round-up* energético pode ser eficaz, e aprofunda e fortalece os resultados. Uma personificação é altamente eficaz como conclusão de uma regressão para experiências de infância ou de vidas passadas. Às vezes dedicamos uma sessão inteira à consolidação e integração, como coroação de uma série de sessões.

Sou contra o uso experimental de técnicas energéticas em sessões de grupo sem supervisão individual, pois especialmente as pessoas mediúnicas, com limites fracos, estando mal, podem ficar pior. Aprendi a ser cauteloso em relação a isso.

Aprendi que as inversões de intervenções energéticas positivas são eficazes em prejudicar as pessoas. O trabalho energético também pode ser usado de forma negativa e acabar deixando as pessoas doentes em vez de sãs. Por isso, essas inversões são discutidas apenas sumariamente neste livro.

Se olharmos energicamente para as pessoas, encontramos cinco tipos de "transformadores" negativos que convertem energia positiva ou neutra em energia negativa:

- Imagens de pensamento negativo
- Subpersonalidades negativas
- Pseudo-obsessores
- Encostos, obsessores e inserções
- Buracos (fragmentos de alma perdidos)

Cada subpersonalidade é uma cópia da personalidade principal, com:

- suas próprias cargas emocionais e energia
- sua própria estrutura mental (programa)
- seus próprios interruptores de ativação (gatilhos) e
- seus próprios interruptores de desligamento

A base de uma subpersonalidade é uma emoção básica ou um postulado básico. Subpersonalidades negativas são encontradas em pelo menos cinco tipos neuróticos:

- Vítimas (sugadores)
- Perpetradores (opressores)
- Espectadores (sugadores)
- Perseguidores (opressores)
- Salvadores (opressores)

Os aproveitadores sugam energia, eles não aparecem de forma muito presente; os opressores estão muito presentes. Culpa: culpar-se ou culpar os outros pode estar presente em todos os cinco tipos. O ressentimento é típico para que uma Vítima se transforme em Perseguidor.

Esses cinco tipos de reações neuróticas também se aplicam a pseudo-obsessores e até certo ponto aos outros transformadores negativos. Assim, existem em nós $5 \times 5 = 25$ tipos possíveis de transformadores negativos, 25 maneiras de converter nossa energia em energia negativa, para obstruir ou distorcer nossa experiência

normal e nosso desenvolvimento saudável. Cada um tem seu próprio interruptor por associação no momento de seu aparecimento.

Nós lidamos com todos os transformadores humanos por personificação. Lidamos com os outros: buracos, inserções e imagens mentais, principalmente com a exploração da aura.

A exploração da aura, assim como a personificação, também é uma técnica de indução e uma técnica catártica. É uma maneira de detectar e tratar cargas. Como indução, ela combina a ponte imaginativa e a somática. A exploração da aura é um método que desenvolvi. Nunca tive de mudá-la.

T: Procure um lugar onde você se sinta em casa. O lugar mais provável é o seu próprio quarto. Você se vê deitado lá como está deitado aqui. Você está sozinho em casa. É o fim de um dia bonito de verão. Você vê o crepúsculo. Lentamente, a noite cai, e você se vê deitado e relaxado no sofá ou na cama, assim como está deitado agora. Se você conseguir ver isso, diga “sim”.

Você está deitado em seu próprio quarto. A escuridão se aprofunda até que você mal pode enxergar o que há ao redor. Se você puder ver isso, diga “sim”.

Agora você adormece. Você adormece e a próxima coisa que percebe é estar no quarto fora de seu próprio corpo, como se estivesse flutuando perto do teto. Se você olhar para baixo, vê o contorno vago de seu próprio corpo. Se você conseguir ver isso, diga “sim”. Você vem chegando mais perto e como se aproxima, vê uma luminosidade emergindo em torno de seu corpo adormecido. Se você conseguir ver isso, diga qual é a cor que vê. Concentre-se nesse corpo

adormecido. Você desce até ficar em pé ao lado de seu corpo dormindo, como um médico visitante ou enfermeiro olhando para um paciente.

C: Amarelado. (Por exemplo.)

T: É um amarelado agradável ou desagradável?

C: Não, totalmente agradável.

T: Sua atenção é atraída para a parte do seu corpo onde essa luz amarelada é menos agradável. Onde ela está localizada? (Se o problema for físico, você deixa a atenção do cliente ser atraída para essa parte do corpo.)

C: Na minha cabeça, especialmente nas minhas têmporas.

T: Agora você vai ver algo na luz amarelada que tem a ver com ... (a questão que está sendo trabalhada). Você está lá como um médico ou enfermeiro atento. O que se torna visível naquela luz?

Eu chamo isso de exploração da aura porque o brilho notado no começo é uma espécie de aura – sem a pretensão de que estamos percebendo um corpo transcendental. As pessoas muitas vezes veem coisas em pontos do chakra, mas nunca realmente veem algo que se pareça com um chakra. Na indução eu nunca falo de uma aura, mas de um brilho, de um vislumbre ou de uma luz. Suspeito que isso tenha algo a ver com o corpo etérico*, mas isso não é importante aqui. As pessoas veem o que veem. A luz é uma imaginação eficaz e propícia. Normalmente os clientes veem que o brilho em torno do corpo tem uma cor leve, agradável; e problemas revelam-se como manchas escuras ou simplesmente há uma ausência de luz.

Fique na experiência que se apresenta. Nunca diga aos clientes quais cores eles têm de ver, pergunte a eles. Pergunte se essas cores são claras ou escuras, fortes ou fracas, agradáveis ou desagradáveis. Se a cor for desagradável, pergunte o que é desagradável sobre ela, como algo tremulante, falso, estridente, opaco, e assim por diante. Então pergunte onde ao redor do corpo essa luz desagradável é mais forte. Lá está o problema. Se a cor é agradável, diga-lhes para olhar onde essa cor é mais fraca, ou onde há uma cor diferente, ou algo escuro.

O que o cliente vê, pode ser qualquer coisa: uma mancha escura, um buraco, uma ferida ou ferimento, uma cor divergente, um símbolo, uma coisa, um pedaço de pedra ou metal, uma pessoa, um animal ou uma figura. As perguntas-padrão são semelhantes às que têm personificações. *Ela pertence a você? Deve ficar lá? Quando veio até você? Como isso aconteceu com você? Por que ela veio até você? Como você se sente com isso?*

Às vezes, o cliente, respondendo a essas perguntas – uma a uma, é claro – entra automaticamente em regressão. Caso contrário, pergunte sobre a emoção correspondente e, em seguida, induza a regressão. *Volte para a hora e lugar quando isso veio até você, e você se sentiu dessa forma.*

Se os clientes, durante o início, não conseguirem ver o quarto ficando escuro, geralmente há algum medo não resolvido. A situação deve permanecer sob controle. Se a experiência permanecer vaga e instável, então mude para a personificação. Deixe o que quer que seja que faça o cliente tenso, entrar no quarto. Se as cargas emergentes são muito fortes, ou se elas não puderem se separar dos corpos dos clientes, então mude para a regressão normal.

Se os clientes não conseguirem ver brilho ao redor de seus corpos, geralmente, há uma grande depressão causada por um obsessor, um pseudo-obsessor ou uma doença não descoberta. Deixe o quarto ficar mais claro, enquanto os clientes permanecem fora de seus corpos e, em seguida, deixe-os olhar novamente para os seus corpos. Se os clientes agora conseguirem ver algum brilho, mas nada de especial nisso, então não focamos adequadamente. Qual foi o motivo da exploração? Não pergunte: *Tente ver qualquer coisa*, mas: *Agora você verá algo que tem a ver com ...*

Se há algo no corpo que parece sujo ou perigoso, especialmente se os clientes veem uma praga ou parasita, eu deixo que eles visualizem uma luz branca prateada emanando de suas mãos. Na mão direita (se eles são destros), essa luz se transforma em uma luva metálica prateada, metálica que protege a mão. Por outro lado, a mesma luz se transforma em um feixe de laser com o qual os clientes podem levar o brilho a um buraco, limpar tecidos, afrouxar algo preso e ejetar qualquer coisa que não pertença ao corpo. Se a manipulação do feixe de luz acabar sendo mais importante do que o uso da mão enluvada, faça com que o feixe de laser saia da mão dominante.

Isole tudo o que parece perigoso com a luz branca prateada, agarre esse algo com a mão enluvada e coloque-o em um recipiente de vidro ou plástico transparente. Se for inofensivo, basta deixá-lo sobre uma mesa ou colocá-lo no chão.

Em relação a um ponto escuro, verifique qual tipo de escuridão é essa: objeto escuro, massa escura, líquido escuro, fumaça escura ou um buraco escuro? Ordene que as formas nebulosas, esfumaçadas, vagas e tênues assumam a sua forma original; se for necessário, faça

com que essa forma seque ou fique compacta usando a luz prateada até que a forma fique reconhecível, com a qual possamos lidar. Ou pergunte quem ou o que produziu essa massa, líquido ou fumaça.

Um buraco escuro indica uma perda ou um trauma. Deixe que os clientes façam brilhar a luz prateada no buraco. Há algo nele, deixe que os clientes tirem o que há lá. Isso, em si, já pode ser libertador. vez esteve ali. Em algum lugar, onde quer que esteja, há algo que pertence àquele lugar. Uma uma vez perdeu esse algo. Em seguida, sugira: *imagine que em frente ao buraco há algo, mas que não lhe pertence, e remova o dali.*

Se o buraco for sem fundo, então deixe que os clientes se tornem muito pequenos e desçam nele. Se eles não se atreverem a fazer isso, então deixe-os levar a luz branca prateada com eles, para iluminar a descida. Se a luz desaparecer, em seguida, empreste-lhes uma estrela pequena prateada “inteligente”. Quanto mais escuro o buraco ficar, mais forte essa luz irá brilhar.

Quando o fundo é finalmente alcançado, parece haver lá a situação traumática original. Nós lidamos com isso como uma regressão regular, e deixamos para verificar o buraco depois. Muitas vezes, o buraco desaparece por si mesmo.

Deixe que os clientes removam e agrupem separadamente objetos como pedras, armas ou fragmentos. Se algo está preso, em seguida, primeiro gire e solte-o com luz prateada, até que uma camada fina de luz intensa prateada o rodeie. Deixe que os clientes enxaguem a massa com o feixe de luz ou tirem pedaços dela com a mão enluvada de branco prateado. Pergunte quando aquilo pareceu ser valioso, o que deve ser feito com ele, por exemplo, deve-se limpar, absorver, enterrar, queimar, lavar? Se isso ainda não estiver claro, em seguida,

coloque-o temporariamente em uma grande lata. Com líquidos, faça o mesmo: deixe esse líquido escorrer em um balde e mais tarde em um dreno ou um esgoto.

Nunca deixe o sangue escorrer! Faça-o voltar e ser absorvido pela pessoa ou animal de quem ele proveio.

Há uma mão, uma arma ou uma ferramenta: *De quem é? Quem a segura? Veja a mão que a segura. Olhe da mão ao braço, ao ombro, ao rosto para os olhos.* Pergunte sobre os outros objetos, a quem eles pertenciam. *Onde e quando essa carga ou algo entrou em você? O que isso significa para você? Uma palavra ou frase vem à sua mente?*

Às vezes, as presenças extraídas ou objetos se transformam em camadas. Um livro acaba por ser a Bíblia. Daí surge o pastor que tratou você de forma tão má. Do pastor vem um urso. Do urso vem seu pai. Seu pai era opressivo com você e o forçou a continuar frequentando a escola dominical liderada por aquele pastor desagradável. Da boca de seu pai desliza uma cobra. Se você protestou, suas palavras sarcásticas o paralisaram.

Enquanto uma ferida aberta ainda não estiver limpa e serena, deixe-a que seja limpa e fechada primeiro. Limpe-a e cure-a com luz branca leitosa prateada, às vezes com um tom de rosa ou amarelo para torná-la mais reconfortante. Deixe o buraco encolher e curar-se fazendo movimentos circulares acima dele, geralmente com a mão direita.

A exploração da aura é o método mais universal, no sentido em que podemos detectar problemas espirituais, mentais e físicos com ela. A regressão vai voltar ao passado, ler os vestígios desse passado. Na terapia, você trabalha nas cargas não processadas desse passado.

Na exploração da aura, há visualização e localização dessas cargas. Se você aplicar este método com demasiada frequência ou muito facilmente, a terapia pode permanecer superficial, negligenciando as emoções.

A exploração da aura é especialmente recomendada para:

- Queixas psicossomáticas que não estão diretamente presentes no início da sessão e que também não têm cargas emocionais reais.
- Dor física, especialmente, dor localizada, desde que a dor durante a sessão não seja tão forte que o cliente tenha dificuldade para dissociar.
- A exploração da aura funciona bem com clientes com câncer. Há uma transição gradual para as visualizações da terapia de Simonton.
- *Hangovers* que dificilmente podem ser alcançados por pontes comuns. A exploração da aura localiza cargas vagas e as coloca em foco.
- Sentimentos persistentes ambivalentes. Os dois lados do sentimento podem então ser associados a diferentes partes do corpo, cada um com sua própria cor, forma ou substância. É então uma alternativa para a personificação. A personificação funciona mais facilmente, mas a exploração da aura muitas vezes tem a vantagem de permitir que as pessoas fiquem mais perto de si mesmas, e, dessa forma, envolvem-se menos com o outro.
- Cargas mentais recursivas que bloqueiam a regressão normal. Colocamos toda a situação em espera, deixamos que tudo fique escuro até que um brilho apareça em torno do corpo do cliente e

ao redor do corpo do adversário. Depois deixamos o cliente ver o que está nessa luz, o que acontece mental e emocionalmente com ele. Isso é clarividência instantânea realizada pelo cliente, e é muito melhor do que a clarividência constante realizada pelo terapeuta.

- Durante uma regressão, podemos sempre mudar para a exploração da aura com o intuito de lidar com uma emoção e um sentimento corporal. Usamos o somático para a exploração da aura, e a emoção para manter contato com a experiência, assim podemos alternar entre a exploração da aura e a regressão. Nós removemos os efeitos de confusão, envenenamento, hipnose, choque ou desmaio antes de continuar com a regressão.
- Uma regressão, que se mantém persistente, só leva a um alívio parcial. Alguém teve uma vida cansativa. Ele tomou conhecimento disso, e muito daquela fadiga se foi. Apenas a pélvis ainda continua rígida. Faça a exploração da aura na pélvis, deixe o cliente ver qual é o assunto que está lá e remova a lama ou o endurecimento ou qualquer outro resíduo do passado. Quase invariavelmente, fazemos uma pequena regressão para encontrar a experiência de origem que criou o resíduo.
- Procurar talentos ocultos ou semilataentes e descobrir o que inibe e obscurece esses talentos.

Assegure-se de que no final da sessão toda sujeira, veneno, objetos estranhos ou parasitas tenham realmente desaparecido. Sugira imaginações que confirmem isso, por exemplo, deixe cair algo visível e audível em uma profundidade, como um pedaço de ferro enferrujado que cai e produz um tilintar ao longo de uma encosta rochosa, ou uma pedra que salpica na água.

Verifique, no final de uma sessão complicada, a série de intervenções energéticas de trás para a frente, começando com o que você fez no final e assim trabalhando da última até chegar à primeira intervenção. Conclua a sessão com:

- *Como o corpo na cama parece agora?*
- *Qual é a atmosfera no quarto?*
- *Como você está se sentindo?*

Se houver algo para ser trabalhado, uma dessas três perguntas trará isso à tona. Confirme a vejam.

Posteriormente no livro, muitos exemplos serão discutidos de como escolher e combinar a regressão com o trabalho de energia e a personificação. Os leitores podem verificar o que fisicamente experimentaram ao ler esta seção. Isso, sem dúvida, leva a pontos de conexão consigo mesmo.

2.8 Personificação de problemas, causas e soluções

A personificação é um dos três grandes na psicoterapia transpessoal, uma das três estradas reais ao longo das quais o subconsciente entra no consciente sem forçar a si mesmo ou o consciente. Uma estrada muitas vezes mais direta e confiável do que meses de interpretação dos sonhos ou anos de associação livre. Uma forma até mesmo mais rápida e mais direta do que sonhar acordado ou ter imaginação ativa.

As muitas aplicações e variações poderiam encher um livro inteiro. Limito-me aqui aos contornos. A metodologia será discutida

neste livro muitas vezes.

A personificação é um método ideal, pelo menos para pessoas com um ego bastante saudável. Um robô não consegue fazer nada com isso, um indivíduo inconstante vai em todas as direções. As pessoas dissociadas podem piorar com esta técnica. Também para elas a personificação pode ser uma técnica poderosa, se for usada de forma limitada e disciplinada. Esta aplicação específica está além do escopo deste livro.

Um cliente tem medo do fracasso e quer se livrar dele. Ele não pode sentir claramente esse medo agora. O terapeuta escolhe a personificação.

T: Imagine que você está em casa sozinho. Você quer algum tempo para refletir tranquilamente. Qual é o seu lugar favorito para se sentar em silêncio?

C: O sofá na sala de estar.

T: OK. Imagine que você está sentado lá agora. É o fim de um dia bonito. Começa a ficar escuro na sala. Assim que você conseguir ver isso, diga “sim”.

C: Sim.

T: Você pode ver a porta da sala?

C: Se eu virar a cabeça um pouco, sim.

T: Você reflete sobre o medo do fracasso, de onde ele vem. Agora você vê a porta da sala abrindo lentamente e a principal causa de sua ansiedade entra na sala agora. Qual é a sua primeira impressão? Quem ou o que está entrando?

C: Uma figura pequena, pesada e bastante nebulosa. Um homem pequeno que não quer olhar para mim.

Nesse exemplo, uma pessoa aparentemente assustada entra na sala. Também é possível que uma pessoa muito dominante, julgadora e condescendente entre na sala e deixa o cliente inseguro. Pode ser uma pessoa familiar, como um membro da família, um ex-professor ou um chefe atual. Pode ser uma pessoa desconhecida, pode ser uma figura simbólica, pode ser uma parte do cliente. Pode aparecer um animal, uma forma angelical ou demoníaca, um dragão ou outra criatura de conto de fadas. Pode parecer uma figura tão indistinta que não fica claro se tratasse de um adulto ou uma criança, um homem ou uma mulher, um ser humano ou um animal. Pode haver uma névoa cinzenta ou uma nuvem negra entrando na sala.

Ou a porta se abre e a porta permanece vazia. Então o cliente deve levantar-se e ir ver o que está atrás da porta. Ou a porta permanece fechada. Isso significa que o cliente não está pronto para enfrentar a causa do medo do fracasso. Ou ele não confia no terapeuta. Ou ele não confia em si mesmo. Ou este método não é a maneira correta de obter resultado para esse cliente.

Algumas aparições escondem seu rosto, como se não quisessem ser reconhecidas. Às vezes um bebê aparece, ou um feto, um embrião. Um leão terrivelmente mutilado com uma expressão terrível pode ser quase demoníaco, mas dentro dele pode haver uma criança assustada, uma vida passada do cliente, uma vez desestruturada por uma violência horrível ou que foi devorada por um leão verdadeiro, uma criança que se cercou com essa forma de pensamento. Uma salamandra pode esconder um padre astuto, que uma vez dominou tanto o cliente que ele ainda se sente dependente. Geralmente é uma vida passada de alguém que o cliente conhece hoje.

Se uma aparição for humana, podemos dialogar com ela para descobrir o que ela é. Finalmente, há no geral uma instrução de regressão para descobrir quando essa aparição – ou melhor, o que essa aparição representa – apareceu pela primeira vez na vida do cliente e como essa presença desencadeou o medo do fracasso.

Existem muitas variações sutis possíveis. Podemos sugerir que a causa, a fonte ou a razão principal entre na sala; ou chamamos a parte mais ansiosa do cliente. Ou chamamos dois números: um representando a principal causa do medo do fracasso e o outro um elemento principal de que o cliente precisa para superar esse medo. Com dúvidas profundas e prolongadas podemos personificar os dois lados da questão.

Um cliente muitas vezes se sente desconfiado e não sabe como lidar com isso. Evocamos alguém ou algo que represente o desafio. Vamos supor que uma mulher entre na sala. O cliente a associa com a frase "a prostituta da Babilônia". Ela é rebelde, forte, orgulhosa. Mas ela também está sozinha e decepcionada com as pessoas. Ela se revela vingativa. Pela forma como ela se nomeia, podemos imaginar que ela começou como uma forma de resistência contra uma educação religiosa excessivamente rígida. Talvez uma vida anterior esteja espreitando dentro dela, uma mulher acusada de feitiçaria ou outra heresia, humilhada e executada pelas autoridades da igreja.

Deixe o cliente ver e descrever a aparição concretamente. Homem ou mulher, jovem ou velho, forte ou fraco, escuro ou claro? As perguntas-padrão são:

- Qual é a atitude dessa figura?
- Como são os olhos?

- Qual é o estado de espírito dessa figura?
- O que ela quer?
- Quando essa presença veio até você pela primeira vez?
- Por que veio até você agora?

Uma das primeiras coisas que queremos descobrir é se a aparição personifica uma parte do cliente, uma subpersonalidade, ou se ela representa um oponente ou uma influência externa. Muitas subpersonalidades nascem de um postulado de caráter, uma forte crença sobre si mesmo, em resposta a um trauma. Tudo isso são mobilizações.

Uma menina de dezesseis anos corre o perigo de ser assaltada. De repente, uma senhora de negócios sai de dentro dela, o que faz com que o assaltante fuja. Naquele momento, uma personalidade da vida passada pode ter assumido o controle. Por que essa personalidade dormia até então? Porque ela não era necessária até aquele momento.

Subpersonalidades frequentemente surgem por meio de reações contraditórias internas a uma situação esmagadora, muitas vezes traumatizante. Alguém tem medo e raiva ao mesmo tempo. Se o medo for mais forte ou se a raiva for uma emoção proibida, a raiva será reprimida. Depois de várias dessas experiências, a raiva reprimida pode ter crescido de forma tão grande, que o cliente tem medo de sua própria raiva. Em personificação, uma figura furiosa e assustadora pode entrar na sala. Especialmente se a raiva e outras emoções indesejadas forem reprimidas por razões religiosas, uma figura diabólica pode aparecer. Portanto, devemos sempre descobrir primeiro quem ou o que a figura é, antes de irmos ajudar o cliente –

e possivelmente a aparição. Terapia é, então, entender, acalmar e integrar a parte enfurecida, ou seja, ajudar os clientes a lidar com a sua raiva e sabiamente manejá-la. É o chamado de Controle de Raiva (*Anger Management*) hoje em dia.

Subpersonalidades completas no Transtorno de Personalidade Múltipla (TPM, agora também chamado de Transtorno da Identidade Dissociativa) geralmente são divididas em diferentes experiências traumáticas, muitas vezes, com postulados fortes, raramente, com *hangovers*. Uma subpersonalidade normalmente surge quando estamos prestes a sucumbir. A alma mobiliza uma parte de si mesma que domina naquele momento e tende a levar uma vida própria. As subpersonalidades separadas são mais comuns entre as mulheres. Os homens são mais propensos a ter um outro padrão de reação: eles se desligam das coisas, apenas deixam de senti-las. Isso também diminui a chance de eles procurarem por terapia.

A personificação é a técnica mais poderosa para desvendar dúvidas e ambivalências. Algumas pessoas abominam algo, mas são fascinadas por esse algo também. Ou elas gostam de fazer alguma coisa, mas se sentem culpadas por isso. Ou anseiam por algo, mas se sentem paralisadas. Sempre que os clientes se sentem divididos, hesitantes, ambivalentes, a personificação é um método adequado.

Mantenha uma mente completamente aberta sobre quem ou sobre o que pode entrar na sala, e só então tente descobrir o que a figura representa. Aceitamos a possibilidade de as personificações, às vezes, não fazerem parte da personalidade presente, mas sim de personalidades da vida passada.

Com vícios, usamos a exploração da aura. Se isso não funcionar, então, deixe a parte mais viciada entrar na sala. Continue, se for necessário, com outras partes viciadas. Cada parte vai provar ter suas próprias acusações sobre o vício. Dessa forma, lidamos com o problema parte por parte, em vez de abordá-lo como um único grande caroço.

Podemos continuar com a parte que resiste mais fortemente ao vício, a parte que tem mais medo do vício, e talvez mesmo com uma parte que não se preocupa com o vício. Finalmente, pode haver uma parte que seja capaz e esteja disposta a ajudar e a resolver o problema do vício.

As pessoas reprimem partes das quais se envergonham. Partes que não conseguem lidar com uma situação recuam por conta própria. Ou partes ativas se retiram porque as partes mais fracas já desistiram. Tais partes reprimidas ou que se retiram permanecem secretamente presentes.

Muitas vezes, as vidas passadas aparecem, geralmente, como portadoras do problema, às vezes, como portadoras da solução. Os portadores do problema devem ser curados, os portadores da solução devem ser integrados. Muitas vezes, vidas passadas que são curadas após regressão e catarse também são integradas. Falaremos mais sobre a integração de vidas passadas posteriormente.

Por acaso, aparecem figuras mais ou menos humanas com quem somos incapazes de nos comunicar. Tudo o que elas querem é ficar maiores ou mais poderosas. E depois? Tornam-se ainda maiores ou ainda mais poderosas. Essas são geralmente formas-pensamento que o cliente criou uma vez, muitas vezes, como fantasias de compensação. Isso acontece com pessoas que têm uma mente

potencialmente poderosa, mas se sentem fracas e impotentes e esvaziadas, para que os clientes possam recuperar sua força de espírito original.

Às vezes, um grupo inteiro aparece. Se os membros do grupo são semelhantes e parecem estarem junto, em um todo, houve uma experiência com o grupo. Pode ser que os clientes uma vez foram atacados por esse grupo ou sofreram abusos desse grupo, ou eles falharam com essas pessoas e ainda se sentem culpados por isso.

Se os membros são diversos e parecem não ter nada a ver uns com os outros, então, geralmente o ponto de partida da personificação não foi focado o suficiente. Ou o problema original, ansiedade ou depressão presenças.

Os terapeutas que buscam evitar confrontos desagradáveis não evocam as causas dos problemas, mas vão direto para as soluções. A maioria dos terapeutas novatos quer resolver os problemas antes de os problemas serem devidamente processados e compreendidos. *Agora você vai ver algo ou alguém entrar na sala que pode ajudá-lo a resolver o problema.* Pior ainda: ... *isso pode resolver o problema para você.* Por que isso é ruim? Porque o problema ainda não está claro em suas origens e ramificações. Como isso aconteceu? Qual é a história? Qual tem sido o próprio papel do cliente e talvez a responsabilidade dele? Sem exploração não há nenhuma realização – e nenhum reconhecimento.

Talvez um professor uma vez humilhou você diante de toda a classe e você conseqüentemente se tornou inseguro. O que precedeu disso? Por que o incidente teve tanto impacto em você? Talvez você já estivesse inseguro porque seu pai tinha minado sua confiança muito antes da ocorrência com o professor. Isso você prefere

esquecer. É mais fácil e mais confortável colocar toda a culpa no professor.

Ajudantes podem aparecer na cena, especialmente, quando o terapeuta sugeriu que um recurso entre: homens sábios, mulheres amorosas (ocasionalmente, homens amorosos ou mulheres sábias) ou formas angélicas claras. Esses ajudantes promovem sessões maravilhosas onde os clientes saem felizes e se sentem renascidos, e os terapeutas olham para trás profundamente satisfeitos.

Infelizmente, os problemas reais permanecem sem solução. O caminho seguro para a luz carrega atrás de si a escuridão. Em vez de ajudar o cliente a se curar e se tornar forte e completo, o terapeuta ensina os clientes a buscar soluções (e, portanto, também problemas) fora de si mesmos, em vez de dentro de si. Essa é a psicoterapia pouco profissional e ruim, mas, infelizmente, é uma prática generalizada em círculos alternativos e espirituais.

Se esses auxiliares aparecem sem serem convidados, por sua própria vontade, a probabilidade de eles serem sãos e confiáveis é um pouco maior, mas ainda não é certeza, longe disso. Às vezes, os pais falecidos ou outros membros da família aparecem e tentam cuidar do cliente adulto como se ele ou ela ainda fosse uma criança. Muita gentileza acaba por ser egoísmo e, até mesmo, a utilidade bem-intencionada pode confirmar a dependência do cliente. Há sugestões simples para se descobrir rapidamente o que vemos diante de nós.

Na minha experiência, sempre há ajuda se realmente precisarmos dela. Mas isso é raro. Se raramente ou nunca pedimos ajuda, ela só aparecerá quando for realmente necessária.

Por estranho que possa parecer, sempre tratamos qualquer aparição com respeito, mesmo que seja densa, difícil ou agressiva – certamente no começo – e sempre iniciamos com cautela com qualquer figura positiva. Como terapeutas somos iguais aos detetives, não para interrogar tudo e todos, mas para ajudar o cliente a descobrir e entender a história completa.

A verdade nos liberta. Contanto que percebamos que toda verdade é uma verdade parcial. Cada história é um capítulo de uma história maior. As histórias são holons: partes de um holograma maior. Se o seu pai tem prejudicado a sua autoconfiança e agora você sabe onde e quando, como e por que isso aconteceu, então você pode querer saber como e por que você se tornou filho dele. É mais frequente do que não frequente que haja outra história por trás dessa.

Devemos sempre voltar para Adão e Eva? Não, vamos tão longe quanto o cliente necessitar para resolver os seus problemas. Podemos descobrir que nascemos com esse pai, porque uma vez ele tinha nos menosprezado em uma vida anterior e que devemos aprender a ganhar de volta a nossa autoconfiança, apesar de sua presença e influência. Talvez por trás disso, tivemos uma vida ainda mais antiga, na qual nós mesmos humilhávamos grupos inteiros e precisávamos aprender a empatia com pessoas vulneráveis. Por trás disso está uma história que explica por que fomos duros e preconceituosos para começar. E assim por diante.

Começamos a tratar cada aparição como uma pessoa de verdade. Perguntamos como ela se sente, o que ela quer, que tipo de relação ela tem com o cliente. E quanto aos animais ou às figuras silenciosas? Bem, dizemos ao cliente: *você* ou: *você* sentido.

O que você faz quando uma cliente tem medo de homens, e aparece um sádico cruel, assassino com olhos em brasas? Não precisamos perguntar o que ele quer. Mas queremos que seja dito abertamente.

T: Agora você tem a impressão do que o deixaria satisfeito.

C: Ele quer me estuprar e me despedaçar.

T: Agora você tem a impressão de como ele se sentiria se ele tivesse feito isso.

Se ele ficar quieto depois, isso significa que se trata de vingança pessoal. Se ele for para a próxima vítima e assim por diante, e nunca estiver satisfeito, então é um caso de loucura. Agora você tem a impressão de como ele era antes de se tornar louco e violento. E assim por diante. Em um bom curso de formação (como o nosso, apenas para citar um exemplo aleatório), você vai aprender como pode lidar com esses casos de várias maneiras.

Frequentemente uma criança entra na sala como a causa do problema. Geralmente é o cliente mesmo com a idade em que surgiu o problema. Devemos curar essa criança e finalmente integrá-la no eu adulto atual. Chamamos isso de Trabalho com a Criança Interior. Às vezes chegamos à criança facilmente, por uma instrução de regressão. Especialmente as experiências que se encontram mais profundas e que são mais ameaçadoras podem ser melhores alcançadas e tratadas pela personificação. Se a insegurança começou quando o cliente era muito jovem, a experiência contém medo e incompreensão infantis.

Lembrar a experiência leva o cliente de volta ao medo e incompreensão infantis. O cliente então fica atolado e não consegue

regredir. A personificação nesse caso funciona como um *bypass*, porque então a criança assustada e confusa entra na sala e o cliente permanece melhor ancorado no eu adulto atual.

Se pessoas falecidas entrarem na sala, a sessão tem certa semelhança com uma sessão espírita. Às vezes, parece ser a presença real do falecido, outras vezes, acaba por ser uma imagem da memória do cliente. A distinção entre os dois é provavelmente gradual. Novamente, sempre abordamos a aparição como uma pessoa de verdade.

Os psiquiatras clássicos temem que possamos fortalecer os delírios dessa maneira. A prática mostra o contrário: cria clareza e, finalmente, fortalece as fronteiras do ego.

A personificação é uma metodologia que desempenha um papel em muitas formas na psicoterapia. Na Análise Transacional e na Psicossíntese, estas são muitas vezes construções teóricas, como Pai, Adulto e Criança.

Ou o Responsável e o Irresponsável são chamados, ou o Fumante e o Não Fumante. Em Diálogo de Voz* (*Voice Dialogue*) e especialmente na *Gestalt**, as personificações são mais diversificadas e abertas. Na *Gestalt*, e mais ainda nas constelações familiares, o cliente personifica problemas e soluções ou terceiros personificam as pessoas (muitas vezes familiares) ou fatores na situação do cliente. Particularmente a *Gestalt* as constelações familiares podem apoiar a terapia de regressão transpessoal – e vice-versa.

Na terapia de regressão, a personificação é uma das entradas principais, mas também é uma técnica de consolidação crucial no

final de uma regressão. Após cada regressão, deixamos que a criança ou a vida passada entre na sala e perguntamos se ela ainda precisa de alguma coisa ou se está pronta para ser completada.

T: Aquele homem que morreu, veja ele entrar.

C: Ele entra, radiante.

T: Como ele reage ao que você acabou de fazer?

C: Bem, ele adora.

T: Como ele se sente depois que você viu toda essa história?

C: Finalmente ele acordou!

Isso aprofunda a catarse. Deixe a personalidade atual por um momento entrar na personalidade do passado. Como a personalidade atual se sente? Finalmente, faça o contrário: a pessoa anterior entra na pessoa presente. Há uma razão adicional para isso: verificar em definitivo se foi uma experiência verdadeiramente pessoal. Deve haver um estado de bem-estar tanto quando o outro entra em você, assim como quando você entra no outro por um curto tempo. Assim, evitamos a integração de encostos. Se você hesitar a esse respeito durante a regressão, a personificação pode dar uma pista definitiva. **A personificação, ainda mais do que o trabalho energético, ajuda a distinguir entre o eu e o não-eu.**

Uma combinação de ambos os métodos é a que apresenta melhor funcionamento. *Basta entrar nessa figura. Como você se sente?*

Especialmente no trabalho com as crianças interiores, mudamos muitas vezes durante uma sessão entre regressão e personificação – e o trabalho energético desempenha um papel importante nesses momentos.

A personificação funciona de forma poderosa, rápida e duradoura, desde que a combinemos com a regressão e, portanto, com a compreensão das causas. O principal desafio para o terapeuta novato é aprender a distinguir entre a energia própria e a não-própria energia. “É esse lobo uma representação da própria agressão do cliente, ou é realmente algo parecido a um lobo que vem do exterior ou de outros?”

Assim como o trabalho energético é muitas vezes bonito no final da sessão, a personificação também é muitas vezes muito emocionante no final.

A maioria das pessoas não tem ideia do quanto a cura pode estar próxima: apenas do outro lado da porta.

2.9 Crianças interiores

Se coragem e sabedoria são as duas virtudes principais na vida, então danos a essas virtudes na primeira infância são as principais razões para a terapia. Alfred Adler chamou de desânimo o núcleo de toda neurose. Se acrescentarmos a isso confusão e mal-entendimento, já cobrimos grande parte da agonia que faz as pessoas sofrerem. Com traumas na primeira infância, sempre olhamos para o possível desânimo e mal-entendimento.

Uma criança desanimada não quer mais crescer, já nem mesmo quer viver. Uma criança fica confusa por causa de adultos confusos ou confundidos. Incompreensão é um ingrediente básico, porque, afinal, as crianças pequenas não podem compreender as frustrações típicas dos adultos, como problemas de dinheiro, sexo e poder, só para citar alguns desses problemas.

O trabalho com a criança interior significa que o adulto atual encontra a criança personificada, daquele tempo exato ou imediatamente antes do trauma da infância.

Quando reprimimos qualquer experiência da infância, essas crianças interiores já existiam antes da sessão. São partes de nós separadas da personalidade adulta. São partes dissociadas de nós mesmos que perderam muito de sua vitalidade. Normalmente, podemos falar com crianças interiores apenas com dificuldade, porque estão presas na incompreensão, na relutância e, muitas vezes, no medo. Portanto, o trabalho com a criança interior é um capítulo muito grande na terapia de regressão, um livro por si só. Mesmo em maior escala do que outros aspectos do trabalho de regressão, esse trabalho combina essencialmente regressão, personificação e trabalho energético. Se regressarmos a uma experiência da infância, muitas vezes, é necessário que o adulto atual do cliente apoie a criança e forneça entendimento a ela. Se descobrirmos uma criança interior por meio da personificação, devemos ajudar o cliente adulto a se comunicar com essa criança da maneira correta e tirar essa criança de seu desânimo e incompreensão. Se isso ocorrer de forma bem-sucedida, o resultado não será apenas satisfatório, mas também emotivo e energético.

O trabalho com a criança interior é um rejuvenescimento mental e às vezes mesmo corporal.

Um estado de incompreensão complica o entendimento posterior, e assim leva a mais mal-entendimento, incompreensões e perplexidade. Uma criança pequena frequentemente não entende o que está acontecendo e muitas vezes tira conclusões erradas, ou internaliza julgamentos severos de adultos. Se o desânimo for

adicionado à confusão, a criança se afasta profundamente e se dissocia durante experiências chocantes. Uma parte da alma já não quer estar fisicamente presente e deixa o corpo. A criança morre um pouco.

Ao ser negligenciada ou sofrer abuso, muitas vezes, a criança pensa que ela deve ser tão má que merece o que acontece de ruim. Por que ela não é amada? Com o abuso sexual, muitas vezes, ela deixa de entender as coisas. Ou as mensagens se misturam: por um lado, experimenta intimidade e ternura, por outro lado, experimenta dor e nojo. E lhe dizem que nunca deve dizer nada sobre o que aconteceu, ou então ...!

Talvez o trauma mais simples e o mais sério esteja no sentimento de ser indesejado e rejeitado no nascimento. Isso pode prejudicar a vontade de viver e o entusiasmo pela vida antes de a vida realmente ter começado.

Traumas de infância podem despertar traumatismos não digeridos de vidas passadas. Chamamos isso de reestimulação, que pode sempre desempenhar um papel, mas devemos ser especialmente conscientes quando a resposta da criança vai muito além do que a situação, à primeira vista, parece justificar. Existem, portanto, três complicações típicas:

- A criança não entende o que está acontecendo.
- A criança se dissocia.
- Uma vida passada pode despertar.

Se uma vida passada acordar, é porque geralmente uma ferida velha reabre, uma conclusão velha que é confirmada. Às vezes, isso

ocorre porque experimentamos algo doloroso quando criança. Fomos incapazes de curar uma ferida em uma vida anterior. Morremos antes que pudéssemos curar a ferida. Aparentemente, muitas feridas psíquicas só podem ser curadas se tivermos um corpo.

A criança parece reagir exageradamente a um olhar zangado, a uma rejeição fria ou a uma observação devastadora. A reestimulação do trauma mais antigo não é castigo ou destino, mas uma nova oportunidade para encontrar uma solução. No entanto, sobrecarrega a criança que ainda não é capaz de lidar com o trauma. Consequentemente, a criança leva o problema não resolvido com ela para a vida adulta.

Em alguns casos, uma vida passada positiva desperta. A criança responde mais maduramente do que se poderia esperar. Isso é bom, mas pode fazer com que uma criança fique madura muito rapidamente, ou ela pode perder a confiança nos adultos. Às vezes, crianças de cinco ou seis anos já perceberam que não podem confiar em seus pais. Elas podem até mesmo decidir ajudar a mãe e o pai. Esse fenômeno chama-se parentificação. Parece haver uma inversão: o mundo de cabeça para baixo.

Isso pode levar ao complexo de Atlas: o sentimento de que você carrega o mundo. Embora a criança se fortaleça com a experiência, perde seu lado alegre, brincalhão, espontâneo, desinibido. As crianças inteligentes frequentemente se refugiam "em suas cabeças". Elas se tornam excessivamente racionais, introvertidas ou até mesmo autistas e dificilmente conseguem sentir ou expressar qualquer coisa, mesmo se quiserem.

Em regressões sobre traumas de infância, temos assim uma tarefa complexa. O trabalho com a criança interior leva o adulto atual

a ter contato com a criança daquela época. O objetivo é curar a criança, integrar partes que foram trancadas ou deixadas de fora e integrar a criança curada no adulto - sem perder sua juventude.

O trabalho com a criança interior é um ato de equilíbrio entre o terapeuta, o cliente adulto e a criança interior. É essencial que o adulto atual substitua o pai que estava ausente ou presente negativamente. Como terapeutas, nunca interpretamos papai ou mamãe. Ajudamos o cliente a fazer isso. Muitas vezes há uma compreensão silenciosa entre terapeuta e criança, enquanto o atual cliente adulto ainda está ocupado. Isso é o que os terapeutas devem fazer.

Os clientes que não levam a sério suas próprias crianças interiores, durante a sessão ou após a sessão, não são adequados para esta terapia, independentemente da razão por que fazem isso. Pessoalmente, eu não quero continuar a trabalhar com eles. Em meu trabalho, as crianças sempre vêm em primeiro lugar.

Se integrarmos a criança esquecida, negligenciada ou congelada, sabemos e sentimos como éramos naquela época. Essas experiências estão agora acessíveis novamente. Se a criança estiver integrada, ocasionalmente nos sentimos como uma criança novamente. Embora o adulto e a criança estejam maravilhosamente integrados, há momentos em nossas vidas que a criança deve ficar em segundo plano, quando nós só precisamos lidar com algo como um adulto. Em outros momentos o adulto pode ficar em segundo plano.

Sugira no final da sessão ou na conversa após a sessão, *se você se sentir congelado novamente (por exemplo), então verifique onde a criança está e como se sente. Se a criança precisar de você novamente, ajude-a no que for preciso.*

Por que integramos uma criança interior? Porque é uma parte de nós mesmos. Precisamos ser inteiros, nos sentir plenamente presentes com toda a nossa personalidade; de modo que não tenhamos uma parte autônoma que não controlamos, causando perda de energia, o que é um convite permanente para energias obsessivas.

Se você se deixar ficar fragmentado, você se maltrata. Se você deixar seu cliente ficar em um estado fragmentado, você deverá escolher outra profissão.

As quatro perguntas-chave que fazemos frequentemente no trabalho da criança interior são:

1. Qual foi a conclusão da criança? Durante ou logo após a situação traumática, a criança consciente ou inconscientemente tira uma conclusão. Tais conclusões poderiam ser: *os adultos não podem ser confiáveis, eu não sou importante; eu tenho de ficar quieto; eu tenho de ser legal.*
2. O que a criança decidiu por causa disso? Que decisão ela toma para lidar com a situação traumática? Por exemplo: *Eu sou pequena. É melhor me esconder. Eu não vou fazer nada. Eu sempre farei o que eles disserem.*
3. Como a criança faz isso? Como a criança age na prática? Mantendo a boca fechada, fastandose para longe, fingindo que é pequena e não sabe, mantendo-se quieta, seguindo mansamente?
4. Como isso afetou a vida desse adulto mais tarde? Não quer crescer, não quer se desenvolver, quer se refugiar no trabalho e nos relacionamentos, colocar-se em último lugar, não ter opinião própria, e assim por diante.

Quais são as opções básicas no Trabalho com a Criança Interior?

A primeira variante é simplesmente regressão: reviver a experiência original de uma forma libertadora até a catarse. Como fazemos isso e como chegar lá, os capítulos seguintes dirão. Se isso acontecer, nós personificamos essa criança, e quando ela se sentir totalmente liberada, a integramos no adulto. Muitas vezes a criança aparece da forma que era antes do trauma. É uma parte isolada, separada ou ausente. A integração é feita por meio de um abraço, ou com crianças muito pequenas tomando-as no colo ou no braço. Normalmente, isso dá uma sensação de calor no peito ou no abdômen, e neste sentimento a criança é, por assim dizer, absorvida. Com crianças mais jovens, essa sensação ocorre muitas vezes no abdômen, com crianças mais velhas, geralmente, no peito ou no coração. Seja como for, siga o cliente nessa integração.

Quando a criança personificada entra e ainda se sente mal, nós perguntamos do que ela precisa. Normalmente, é de algum tipo de apoio, de aceitação, de apreciação ou de amor que estava faltando naquela época. Se o adulto atual consegue lhe preencher o que falta, isso será suficiente. Frequentemente, devemos fazer mais algumas sessões de regressão. Parece que ainda não trabalhamos com algum aspecto particular da experiência original, como raiva ou solidão. Se a criança não souber do que ainda precisa, a solução mais simples é sugerir que a porta se abra de novo e que aquilo de que a criança ainda precisa, entre na sala.

Se a criança permanecer hesitante em relação ao adulto, sugerimos que a parte do adulto que a criança ainda sente desconfiança, saia do adulto. Em seguida, geralmente, descobrimos

uma internalização ou encosto que devem ser removidos antes de integrar a criança.

A segunda variante é começar com a personificação. O problema é, por exemplo, ansiedade da separação. A causa entra na sala: uma criança de quatro anos que se sentiu abandonada em um hospital. Então podemos fazer a regressão. Se a criança estiver muito ansiosa ou confusa, ou em grande choque, a regressão não vai funcionar tão bem. A criança quer se esquecer de algo. Então o adulto atual deve ajudar a criança: reviver a experiência junto com a criança, e ficar com ela. Ou o adulto diz à criança: *Você não precisa se lembrar de nada, eu vou fazer isso por você*. Se a criança experimentou algo horrível, o adulto pode intervir e defender a criança.

É crucial que o adulto atual faça isso, para evitar que reescrevamos a história. A intervenção é então registrada como uma experiência do adulto atual. A linha do tempo (*time-track*) não é mesclada e a experiência original permanece inalterada. Somente o bloqueio desaparece.

Formas mais leves de intervenção também são possíveis: o adulto fica como um observador invisível que permanece apenas atrás da criança, ou ele sussurra alguns incentivos para a criança. Se o trauma contiver principalmente incompreensão, os comentários do adulto atual (como um comentário do “diretor”) pode desfazer a confusão. A presença do adulto pelo menos tira a solidão da criança durante essa experiência traumática. Em outras regressões, podemos restaurar a visão geral de acordo com a visão de olho do pássaro, no trabalho com a criança interior, fazemos dessa maneira.

Se a influência de outra pessoa foi internalizada na situação traumática, geralmente, a criança perdeu algo para essa pessoa.

Temos de desfazer essa transação de energia durante a sessão. Isso acontece melhor na sala de personificação do adulto atual. Nesse caso, o cliente vê o adversário entrar em seu próprio espaço e as energias são trocadas sob a orientação do terapeuta.

Resumindo, existem cinco níveis diferentes de trabalho entre os dois polos: regressão e personificação. Assim, temos sete opções:

1. Regressão pura: reviver a experiência traumática como uma criança.
2. O adulto está presente como uma testemunha silenciosa durante a revivência, olhando por cima do ombro da criança. Isso ajuda se a situação para a criança for muito desconcertante ou incompreensível.
3. O adulto atual acompanha a criança como apoiador e pilar da criança durante a revivência. O adulto pode, de forma tranquila, sussurrar algo ou tocar na criança. O adulto está atrás da criança, por exemplo, coloca as mãos sobre os ombros da criança.
4. O adulto acompanha a criança e intervém. Isso ajuda particularmente se a criança foi molestada ou humilhada. O adulto incentiva a criança a fazer o que sempre quis fazer, mas na época não podia ou não ousava. Possivelmente, o adulto faz o que a criança queria ter feito. Muitas vezes, há raiva reprimida, até raiva impotente.
5. O adulto tira a criança da situação e leva-a para a sala de personificação, deixa a criança nesse ambiente protegido e volta a ver e reviver o que a criança não conseguiu lidar naquela época. Depois disso, ele relata para a criança. Isso ajuda

especialmente se a parte da consciência da criança desapareceu na situação, devido ao choque ou à inconsciência.

6. O adulto deixa a criança na sala de personificação e revive a situação sozinho. O adulto confronta as pessoas dominadoras e opressivas naquela situação. Isso é necessário se a situação original envolver malícia ou crueldade.
7. A criança entra na sala de personificação e tudo é tratado lá por meio do diálogo e da interação, sem voltar à situação original: personificação pura.

Jeanette, de oito anos, é apalpada por um menino do bairro. Ela conta para a sua mãe, mas esta não a escuta e diz: *vá lavar-se, você está suja!* Quando ela tenta dizer mais alguma coisa, recebe um tapa. Jeanette fica confusa. Ela está com raiva e triste. Ela se sente suja por causa das mãos e expressão do menino e pelas palavras de sua mãe. Ela não entende a carga sexual que o menino trouxe com ele. Confusa, ela fica em seu quarto. Ela não se lavou, e quando a mãe, finalmente, entra no quarto da menina, fica novamente irritada e reforça a ideia de que a menina parece suja e é impertinente.

Na sessão, deixamos o adulto aparecer na porta do quarto da criança (nível 4). *Eu sou Jeanette. A partir de hoje, já cresci. Eu vim te ajudar a sair daí.* Então o adulto e a criança sentam-se juntos na cama. O terapeuta sugere que o adulto lhe pergunte: *O que você decidiu naquele momento? Que eu não que não sou importante, que não me atrevo a ser uma menina. O que você faz com essas crenças? Retiro-me e mantenho minha boca fechada. Não quero vestir vestidos bonitos. Como isso funcionou em sua vida mais tarde? Deixe que os insights venham até você. Nunca encontrei um bom trabalho, porque não sabia me defender. Também mantinha a minha boca fechada nos relacionamentos, me sentindo indigna, sempre sentia uma confusão.*

O adulto deve ganhar a confiança da criança. *Eu não vou decepcionar você, porque nós pertencemos uma a outra! Agora eu sou grande, então agora eu posso te ajudar. De fato aquilo aconteceu, mas, na verdade, agora acabou, acabou.* Juntos, o adulto e a criança olham para o que aconteceu exatamente (nível 2). Isso dá clareza. Trata-se de uma revivificação parcialmente dissociada e parcialmente associada que não traumatizará mais a criança, porque a personalidade atual a olha com olhos de adulto e com a compreensão madura de

hoje. Dessa forma, fica claro o que aconteceu exatamente. O que o rapaz realmente fez e disse? Como ela se sentia sobre aquela situação? Até hoje, a atenção masculina a está ameaçando e faz com que ela se sinta suja e culpada.

Assim, nós descobrimos que o menino a tinha incomodado antes, mas ela estava com medo e atreveu a dizer isso. Juntamente com o eu adulto, a criança confronta a mãe e o menino do bairro (nível 3).

Troca de energia com o menino: a ameaça e o medo são devolvidos a ele, suas palavras *você é gostosa*, são lavadas de sua mente e enviadas de volta para ele. A inocência e a ousadia para ser uma menina são restauradas. Não escutar a menina, achar que ela está suja, e a sensação de próprio.

Se tudo se tornar claro, o adulto dá banho na criança e a mima, para ter certeza de que ela não vai se sentir suja nunca mais. Então, o eu adulto abraça a criança interior e integra-a em si mesmo.

Relações familiares funcionais e disfuncionais. Existem famílias insalubres e traumatizantes. Geralmente chamamos essas famílias de famílias disfuncionais. Elas provocam *hangovers* ou traumas nas crianças, muitas vezes ambos. Não se trata mais de incidentes traumáticos, mas de uma situação permanentemente traumatizante. A maneira mais rápida de lidar com esses períodos prolongados é perguntar quando algo aconteceu pela primeira vez e qual o pior momento de cada carga problemática.

As famílias disfuncionais suprimem ou distorcem as emoções, pois não há relações positivas entre os membros da família; cada relação contém controle ou manipulação; as regras são baseadas na vergonha, culpa ou medo. Crianças que crescem em famílias disfuncionais não aprendem a viver bem, não aprendem a se relacionar de forma saudável com as pessoas, ou não sabem como podem permanecer com outras pessoas que também são verdadeiras consigo mesmas. Elas estão presas em um sistema destrutivo. Muitas vezes sentem isso, mas não entendem. Elas seguem o papel autodestrutivo que tiveram de desempenhar desde a infância.

Nas famílias disfuncionais, as crianças não podem expressar seus sentimentos. Elas não devem chorar ou estar com raiva ou medo, porque a mamãe não pode lidar com esses sentimentos, ou o papai vai ficar com raiva. Se a mamãe for sempre emocional e sofrer, a criança nunca poderá sofrer emocionalmente. Se o papai for o único que consegue expressar raiva desenfreada, então a criança nunca pode ficar com raiva. E assim por diante. Essas crianças têm de obedecer julgamentos e regras. O papai nunca está satisfeito com o que elas fazem ou orgulhoso do que elas fazem. A mamãe acha que a criança não se veste bem e se não for o caso de se vestir bem, a mamãe acha que ela se veste como uma puta. Nunca faz a coisa certa.

Não chore, fique quieto, não faça cena o tempo todo! Você sempre faz isso; Você deve fazer isso ou aquilo. Isso é muitas vezes acompanhado de abuso físico e emocional: punição, desrespeito, negligência etc. O resultado é distorcido e o comportamento subconsciente como de um adulto: mecanismos de enfrentamento reativos, crianças interiores feridas e retraídas.

Uma menina de apenas dois anos recebe pouca atenção e carinho. Há mais cinco crianças. Essa menina tem um urso de pelúcia. Ela é muito apegada a ele e o arrasta para onde quer que vá. Come com ele, morde sua orelha, mastiga seu pé, e o leva para a cama; ela vomitou em cima dele. No dia seguinte, a mãe diz: *me* roupa.

Aquela menina vê o suporte de sua vida desaparecer na máquina de lavar. Para ela, o ursinho está vivo. Ela sente como se ele estivesse morrendo. Esse urso preencheu uma lacuna dentro dela, confortou-a. Agora não há mais urso. Sua mãe diz: *Não* o sentimento

dela diz: *Estou* Ela entra em pânico, mas a mamãe diz: *Pare de chorar. Você é ridícula. Vá para o seu quarto.*

Ou você tem três anos e seu irmão nasce. *Eu tenho que ser legal com ele, caso contrário a mamãe vai me rejeitar, mas eu odeio aquele menino.*

Na escola você tem de lidar com o sexo oposto. Você sente que não tem valor para ser amado. Você só tem valor, se for perfeito. Quando você cresce mais, descobre que tem jeito para o desenho. Seu pai e sua mãe, e seus professores apreciam sua facilidade de desenhar. Você vai para a escola de arte e se torna um artista. Então você tem a sua primeira exposição e os comentários são ruins. Você cai no velho buraco negro: *eu não valho nada.*

Nas famílias funcionais, cada membro tem permissão para sentir e expressar raiva e tristeza. Há apoio e compreensão; as coisas podem ser livremente discutidas e pedidas; relações construtivas são formadas; há segurança e proteção. Crianças criadas assim brincam, riem e desfrutam das coisas. Elas aprendem a ser responsáveis, a organizar as coisas, a estabelecer metas realistas. Elas têm flexibilidade e espontaneidade, têm empatia e ajudam os outros.

Na adolescência, os mecanismos existentes para enfrentar a vida se acumulam ou acentuam uma criança interior já existente. Porque o corpo cresceu, os adolescentes podem expressar raiva e experimentar a sexualidade mais facilmente, e podem ter algum controle.

A maturidade traz seus próprios traumas, frequentemente, em relacionamentos que desencadeiam velhos padrões familiares disfuncionais. Ter filhos desencadeia antigas mensagens dos pais e

da autoridade. Há traumas como a morte de uma criança ou um divórcio. Resumindo, os acontecimentos na adolescência e na idade adulta são experimentados através da nossa programação desde a infância. Quanto mais cedo o programa, mais poderosas as impressões na mente e no corpo.

Uma relação funcional no convívio entre adultos é exclusiva, prolongada e contínua: ambos os parceiros investem na relação, no lar e na família; ambos toleram diferenças; há tanto a comunicação quanto o aconselhamento entre eles, dar e receber, apoiar-se mutuamente; um cuida do outro; ambos são capazes de intimidade; ambos compartilham experiências, constroem confiança mútua suficiente para serem melhores amigos; tocar, abraçar, beijar e cuidar um do outro são práticas comuns; expressar os sentimentos e ser sexualmente correspondidos.

As relações funcionais são construídas gradualmente. Elas nem sempre começam com uma relação intensa, puramente sexual. Não há sexo por culpa ou obrigação. As expectativas são razoáveis e realistas. Pessoas maduras não deixam sua felicidade depender de encontrar o parceiro ideal, mas atraem alguém em seu próprio nível de desenvolvimento e pensamento. Elas são honestas umas com as outras e aceitam os outros como são.

A relação é livre de controle e manipulação. Elas nem sempre sentem que precisam pisar em ovos no que dizem ou fazem. Em relações positivas, as pessoas lidam com conflitos em vez de evitá-los. Relações funcionais não têm ciclos de prazer e dor, desilusão, culpa e ações desesperadas. necessário.

Um cliente não sabe o que fazer consigo mesmo e com a sua vida. Ele agrada os outros, especialmente, as mulheres. Ele começa a sessão com: *Eu nem sei o*

que eu quero. Essa frase o leva a uma experiência quando ele tinha sete anos de idade e ficava com um tio favorito, que morava muito longe, no sul. Na cozinha da casa do tio, este o acusa de algo. O menino não consegue ouvir do que está sendo acusado. Ele aninha-se com medo. Deve ir para seu quarto, e, no dia seguinte, o tio o deixa aos cuidados de um caminhoneiro para levá-lo para casa. Ao longo do caminho, o motorista para na estrada e fica afastado por um longo tempo. O motorista é simpático, mas fez.

Deixamos o adulto ir para o quarto onde a criança de sete anos de idade está sentada. A criança e o adulto mais tarde observam juntos o que realmente aconteceu. Um a um, o tio, a tia e a mãe são convidados para entrar na sala da personificação. A mãe tem medo de seu irmão e não pode se defender. Ela não gostava que seu filho viajasse para tão longe sozinho. A tia tem seus próprios pensamentos. Ela não concorda com o tio, mas não faz nada.

O tio está zangado, mas não diz nada. Ele revela-se como sendo o único homem na infância do cliente, porque aos quatro anos o pai do cliente abandonou a família.

As crianças estiveram brincando na casa do pároco. O padre chamou o tio, acusou o menino de ter roubado uma estátua e disse que o menino deveria ser levado de volta para casa. *Se você roubado uma estátua, ela saberia. Se outra criança tivesse roubado, ela saberia também.* O corpo e as mãos do cliente começam a se movimentar ficando inquietos. O que realmente tinha acontecido? O padre quer ser tocado pelas crianças. Ele não veste nada por baixo das vestes. O padre diz para a criança: *me dê a mão*, mas a mão do padre está debaixo de sua veste. As crianças naquela região são como seus pais: submissas à autoridade da igreja, então elas fazem o que o padre diz. A criança da cidade grande acha isso estranho e demonstra que não acha aquilo normal. O honorável sacerdote temia que seu pequeno jogo fosse revelado e então inventou a história da estátua roubada. Somente após a troca de energia com o sacerdote, a catarse é alcançada. Sentir-se sujo parece ter sido o maior impacto. A inocência perdida é recuperada.

Perguntamos o que o tio teria feito se tivesse sabido disso, se ele tivesse questionado seriamente o menino sobre o que aconteceu. *Então ele teria me defendido. Então ele teria ficado do meu lado* e Finalmente, a criança é protegida pelo homem da família, o tio, e é respeitada! O cliente fica quieto em uma profunda catarse. O tio não achava que o padre pudesse estar mentindo!

Depois de tudo isso, a criança recupera a alegria, a coragem, a autoestima, a sexualidade, o orgulho e compartilha isso com o adulto. O cliente parece crescer.

No final da sessão, o terapeuta lhe pede para repetir a seguinte frase: *Eu* Ele responde solenemente: *Isso foi naquela época, mas sei muito bem o que quero! Fazer o que quero, dizer o que quero!*

Por quanto mais problemas passamos, mais nos reprimimos. Não aprendemos a chorar ou ficar com raiva. Nós colocamos uma tampa em nossos medos, em nossa dor, em nossa raiva. Quando temos quarenta anos de idade, batemos na porta do terapeuta. Não temos mais controle sobre nossas vidas.

Para curar essas feridas, regressamos aos eventos dolorosos originais e às respostas emocionais a esses eventos. Oriente seus clientes para dentro deles, para seus próprios sentimentos. Deixe-os chorar as lágrimas que queriam ter derramado, sentir os sentimentos que não lhe foram permitidos sentir. Seus mecanismos de sobrevivência os faziam olhar para fora. *Eles vão me machucar? Eu estou morrendo?*

Se o cliente não encontrar o trauma ainda, respeite o seu momento. Trabalhe com uma criança interior mais velha ou com uma vida passada, até que a carga diminua e a situação fique mais segura. As partes vulneráveis começam a confiar que há alguém que cuida delas.

Se os clientes trabalharem em silêncio, em seguida, apenas fique com eles. Se você continuar perguntando o que está acontecendo, você pode distraí-los. Possivelmente, eles não podem ou não vão descrever o que está acontecendo, mas sentem o que está acontecendo. Enquanto os clientes soluçam, enquanto há movimento, enquanto ocasionalmente suspiram, algo está acontecendo. Depois, eles podem contar o que está acontecendo.

Diga simplesmente: *Deixe-me saber quando você estiver pronto, e então podemos continuar.*

Não faça este trabalho se você não tiver experimentado isso pessoalmente. Você não pode ajudar seus clientes se você não estiver calmo e for maduro e empático. Você não conseguirá, se não integrou suas próprias crianças interiores. Se você quiser trabalhar com crianças, certifique-se primeiro de que você domina o trabalho com a criança interior.

Veja e sinta as crianças interiores dentro dos adultos; veja e sinta os adultos interiores nas crianças. Veja e sinta suas próprias crianças interiores.

CAPÍTULO 3. LIDANDO COM OS CLIENTES; EXPLORAÇÕES

Se um cliente ligar para você pela primeira vez, você vai querer saber que tipo de pessoa ele é. O cliente vai querer saber o mesmo sobre você: quem você é. Se o cliente entrar no seu consultório pela primeira vez, você se faz novamente a mesma pergunta: Quem é ele? E o cliente também. Tudo começa com a entrevista. Quem é esse cliente? O que ele quer? A regressão é adequada para ele? Sou adequado para esse cliente? Posso construir um relacionamento de confiança com ele? O desafio é responder a essas questões criticamente e, ao mesmo tempo, construir uma relação de confiança – se possível.

Devemos começar da forma como nos apresentamos na internet, em uma brochura, em e-mails ou telefonema, durante o primeiro encontro. Tudo começa da forma como os clientes se apresentam. E continua na definição de o cliente ser adequado para nós e nossa terapia, e de sermos adequados para ele. Fica a cargo do cliente estabelecer se há essa adequação, mas a nós também. O que queremos saber e como descobrimos isso?

3.1 Apresentação; entrevista

Se um cliente for adequado para a terapia de regressão e para nós, esse fato fica claro durante a apresentação e a entrevista, assim como durante o começo da primeira sessão. Primeiro, o cliente parece ser adequado. As contraindicações gerais já foram analisadas no primeiro capítulo. Quais são as contraindicações para nós mesmos? São quando um cliente causar reações pessoais em nós bem no início. Essas reações podem variar de aborrecimento e nojo até o desejo de provar ao cliente que tratamos de pessoas renomados ou ainda quando achamos o cliente muito atraente.

Faço quatro perguntas antes da primeira sessão:

1. Qual é o problema que você deseja resolver?
2. Quanto tempo você já sofreu com esse problema?
3. O que você já tentou fazer sobre isso? Qual foi o ganho dessas tentativas, se elas resultaram em algo?
4. Como você me encontrou?

Essa última pergunta dá-nos um *feedback* sobre o nosso *marketing*, embora às vezes os clientes potenciais são persuadidos por outros a entrar em contato conosco. Essas perguntas também esclarecem o cliente potencial que a minha forma de trabalhar com a terapia não é interminável, mas que trabalho de uma maneira prática e focada.

Tenha cuidado com os clientes que dizem logo de cara que só querem você como terapeuta, que você é a última chance deles, ou que começam a elogiá-lo antes de qualquer coisa ter sido feita. Terapeutas novatos, que ainda precisam provar a si mesmos que são bons, facilmente caem nessa armadilha e ficam presos em um jogo de xadrez com tal cliente.

As pessoas que querem permanecer como pacientes gostam de jogar. *Eu não sei se você pode me curar, mas quero tentar. Você acha que sou um caso adequado para o tratamento?* Se você confirmar isso, fará da terapia o seu problema em vez de o espaço para que o problema dele seja resolvido.

O que precisamos saber antes de começar a terapia? Apenas o tema e o propósito da primeira sessão. O mais importante é construir confiança mútua e perceber sinais que prometem ser pontos de partida adequados para a terapia.

Também precisamos de algumas informações práticas, como o endereço do cliente, o número de telefone e o endereço de e-mail. É costume fazer uma entrevista extensa sobre a história e passado do cliente. Muitos terapeutas passam toda a primeira sessão na entrevista.

Eu não consigo enfatizar o suficiente que não dou importância a histórias extensas do cliente. Quando permitimos que os clientes entrem em histórias sobre a sua infância e suas circunstâncias familiares atuais, e até mesmo anotamos tudo isso, criamos distância. Muitos profissionais aumentam essa distância, sentando-se atrás de uma mesa e compilando visivelmente um arquivo sobre o cliente. Fazer com que o outro o olhe como importante é uma coisa, construir confiança é outra totalmente diferente.

A entrevista mais simples é pedir aos clientes para dizer qual é o problema de que eles querem se livrar. Por que o problema é um problema? O que não funciona em seu trabalho ou em sua vida? Se o problema é o medo de voar, por que isso é um problema? Talvez alguém não consiga ser promovido, talvez isso atrapalhe o casamento porque os conjugues nunca podem passear juntos nas férias. Talvez

as pessoas simplesmente sintam que não devem ter esse problema. Pode acontecer de o problema verdadeiro não ser o medo de voar, mas de o cliente se sentir um fracasso, ou de não viver de acordo com suas próprias expectativas. Então, de onde vêm as expectativas?

Podemos até sugerir uma escolha: *O que você prefere resolver: ter medo de voar ou de se sentir um fracasso?*

O diagnóstico é o produto da terapia, e não o contrário. Somente durante a sessão fica claro como surgiu o problema e como ele cresceu. Portanto, nunca sabemos de antemão quais informações e quais não são. Isso fica evidente apenas durante a sessão, possivelmente apoiado por questões informativas entre elas: *sua* *Desde quando você tem vivido sozinho?*

O que é sempre sábio perguntar e dizer?

- Nome, endereço, número de telefone, endereço de e-mail.
- Terapia anterior? Experiência anterior com regressão?
- Custo, método de pagamento, possíveis reembolsos.
- Possíveis dados para análise estatística: idade, profissão, escolaridade; referências de outros médicos e terapeutas?
- Uso de medicamentos, álcool ou drogas.
- Problemas cardíacos, epilepsia, distúrbios neurológicos?
- Gravidez? (Não queremos que o feto seja afetado por uma regressão traumática.)

A maneira mais simples de completar a entrevista de início: *Existe alguma coisa importante para eu saber antes de começar?*

Se você se sentir desconfortável com uma entrevista curta, pergunte sobre a composição da família em que o cliente cresceu e sobre a situação familiar atual: tem um parceiro? crianças? E garanta que as expectativas do cliente sejam realistas:

- Elimine ambiguidades e mal-entendimentos sobre regressão, transe ou hipnose, sobre a suposta necessidade de crença em vidas passadas e sobre a duração da terapia.
- Pergunte sobre os desejos e expectativas do cliente.
- Enfatize a importância de levar a sério as próprias primeiras impressões, por mais vagas ou estranhas que possam parecer no início, e conte sobre elas. A mente crítica não fica em branco, melhor não, mas precisa ficar no banco de reserva.
- Diga que você vai discutir a experiência depois, e que pode haver um acompanhamento.

Ao ouvir e perguntar, nós construímos uma relação de confiança. Eu chamo isso de *quadrado de confiança* porque envolve mais do que apenas a confiança do cliente no terapeuta:

- A confiança do cliente no terapeuta,
- A autoconfiança do terapeuta,
- A autoconfiança do cliente,
- A confiança do terapeuta no cliente.

Qualquer sessão de sucesso fortalece esse quadrado de confiança. No início de uma sessão a autoconfiança do terapeuta é mais importante. No final da sessão, especialmente, a autoconfiança do cliente deve ter sido aumentada. A confiança mútua é um recurso temporário.

Com cada boa sessão, a confiança e a cooperação crescerão. Se tiver uma boa sessão com alguém, você conseguiu estabelecer sintonia entre vocês e isso deve favorecer a próxima sessão a ser mais tranquila e mais direta.

O primeiro inimigo da confiança é a fuga de energia. Não aceite clientes que de uma forma ou de outra suguem a sua energia. Isso afeta a sua autoconfiança e reduz a sua confiança neles. Isso não depende apenas do cliente, mas também de você. De qualquer forma, essa situação dificulta um bom trabalho.

Também evite clientes que façam você fechar uma parte dentro de você mesmo. Se você sentir os clientes como sendo fisicamente repelentes – ou atraentes – encaminhe-os a um colega.

Terapeutas inexperientes não devem exigir muito de sua autoconfiança, e não deveriam aceitar clientes muito difíceis ou desafiadores, nem clientes muito inseguros. Há muitas pessoas boas que têm um problema estranho e mal compreendido, que estão dispostas e são capazes de explorar tal problema e de resolvê-lo, se elas simplesmente soubessem como. Para começar, esses clientes são ideais.

Todo começo é simples. Comece de forma simples. Comece de onde você está, como você se sente, em que você tem confiança. Um relacionamento de confiança é o âmago da sessão. Não analise em demasia, se você conseguir lidar com uma situação específica, observe como se sente! Se você se sentir nervoso ou tenso com um cliente potencial, não faça a sessão ou não expresse suas dúvidas. Às vezes, as hesitações recuam depois de terem sido expressas. Às vezes elas aumentam. Não force nada.

Construir confiança começa com uma apresentação profissional: não como entre amigos, não despenteado, não desajeitado. Claro que você precisa de autoconfiança – e você deve confiar em seu cliente. Observe e escute bem. Você está interessado, mas não é intrometido. Você pode fazer com que o seu cliente tímido, inseguro ou problemático se sinta à vontade. Você não fica facilmente abalado.

O restante é principalmente uma questão de alinhamento com o cliente. Você não fala de forma acadêmica com um caixa de supermercado, você não usa gíria com alguém da alta sociedade. Você não faz observações sexistas com uma mulher emancipada – nem com outras. Alinhamento não é apenas uma questão de linguagem, mas também o ajuste sutil para abarcar a aparência e o comportamento de um cliente. Ser capaz de alternar entre ser mais direto ou mais indireto, ser mais formal ou mais casual. Tudo isso sem exagerar, como se você fosse um camaleão.

Se surgir tensão, não ataque e não defenda. Reconheça e corrija erros. Você não precisa que o cliente goste de você como uma pessoa, desde que o cliente o respeite e confie em você como terapeuta.

A confiança mútua é um recurso temporário. O melhor começo para uma sessão é a confiança mútua adquirida na sessão precedente. Inicialmente, a confiança é baseada em rumores ou em primeiras impressões, mas não ainda por terem trabalhado juntos. Assim, a primeira sessão é a mais delicada. Então, a confiança e o respeito só podem depender do rumor e das primeiras impressões. Em cada boa sessão, a confiança mútua e a sintonia crescem.

A crença do terapeuta de que o cliente é autorregulado é essencial para a confiança do terapeuta no cliente. Isso quer dizer

que não há nada com que o cliente não possa lidar. Mas não vale para as pessoas psicóticas. A noção de que uma regressão é emocionalmente um empreendimento arriscado, que pode sobrecarregar o cliente, é geralmente infundada. As pessoas não entram em regressão, se elas sentem que não conseguem lidar com o que vai acontecer. Somente as pessoas sem fronteiras do ego não têm esse mecanismo de segurança inerente.

O cliente tem confiança suficiente em você? Você deve fazer ou dizer alguma coisa para reforçar essa confiança? Você tem bastante autoconfiança? Alguns clientes, involuntariamente, prejudicam a autoconfiança do terapeuta. Alguém que entre na sua prática – e estranhamente se assemelha a sua mãe. Se ainda tiver problemas com sua mãe, você estará limitado para trabalhar com esse cliente. Ou você precisará da entrevista para quebrar essa associação. Por exemplo, o cliente diz coisas que sua mãe nunca teria dito.

A confiança que você colocar no cliente também desempenha um papel. Se você, certo ou não, duvidar que o cliente realmente queira resolver o problema, isso pode prejudicar a sessão. Outras pessoas cansam você como terapeuta. As pessoas mal chegaram e você já sente a sua energia começando a se esvaír. Há outros casos também, como: alguém o assusta ou o excita. No último caso, mesmo que a excitação seja mútua, não faça uma sessão, pelo menos não uma sessão de terapia – e não aceite o pagamento por ela.

Ron Hubbard primeiro verificou a percepção, a memória e a imaginação do cliente. Ele fez perguntas do seguinte tipo: *Do que estávamos falando no início de nossa conversa? E qual foi a foto no livro que eu acabei de mostrar para você?* O cliente se lembra, esqueceu ou exagera.

Hubbard falou de "fábricas de mentira" que produzem material falso e sem valor durante as sessões. Na verdade, as pessoas podem contar lorotas – afinal, alguns terapeutas também fazem isso. Mas presumir que são lorotas, reflete desconfiança do terapeuta no cliente ou falta de autoconfiança do terapeuta. Não comece uma terapia com um interrogatório. Caso você goste de fazer interrogatórios, torne-se um detetive ou um advogado, mas fique fora da sala de tratamento.

Construir confiança é necessário para cada conselheiro, treinador ou psicoterapeuta. O que é especificamente necessário para a regressão?

Primeiro, reconhecer as cargas emergentes durante a entrevista inicial: sensações aparentemente carregadas do corpo (somáticos) e palavras e frases aparentemente carregadas (postulados).

Segundo, ter uma mente aberta. Não considerar nada como estranho, aceitar experiências e comentários incomuns. Não ficar preso em ideias preconcebidas.

Terceiro, não ter medo de experiências chocantes e caóticas, mesmo horrorosas. Ser firme o suficiente para digerir, e corajoso o suficiente para não deixar o cliente se refugiar em histórias vagas e bonitas. Reconhecer, compreender e aceitar os pretextos e evasões dos clientes, mas não compactuar com eles.

Os novatos na terapia de regressão de vidas passadas (TVP) ficam confusos quando testemunham que as pessoas pela primeira vez mergulham, em um minuto, em uma vida passada cheia de detalhes. Eles associam sair da sala com quebrar a parede, em vez de ser apenas girar a maçaneta.

Se nós vamos procurar maçanetas, podemos encontrar uma parede inteira cheia delas. Qual maçaneta pertence à porta da sala onde precisamos estar? Não se preocupe, o cliente sabe qual é, com a certeza de um sonâmbulo.

T: Do que você quer falar?

C: Não sei exatamente. ... Cresci como uma menina na Indonésia. Lembro-me de uma vez que fui ao dentista. Bem, isso foi um banho de sangue ... (Ela repete isso um pouco mais tarde, de forma espontânea.)

T: Feche os olhos. Volte para o lugar e hora em que você experimentou um banho de sangue pela primeira vez.

A cliente contorceu o rosto, sacudiu os braços e as pernas e imediatamente se encontrou em uma vida anterior. Aqui eu usei aquela palavra pesada "*banho*" como uma ponte verbal. Descobriu-se que houve outro massacre em outra vida, o que provocou uma segunda regressão.

As pessoas têm essencialmente a capacidade da autocura, mas muitas vezes precisam de um catalisador. Nós não fazemos a entrevista para construir um arquivo de casos, mas para nos conectarmos com o cliente e estabelecer confiança. O segredo de uma terapia eficaz é ser um sonâmbulo consciente. Se você não acredita nisso, leia o estudo de Winafred Lucas (1989): parece que em sessões regressivas efetivas, ondas cerebrais beta (*alerta*) e ondas cerebrais delta (*sono profundo*) ocorrem simultaneamente, tanto no terapeuta quanto no cliente.

Catarse e paz de espírito só podem vir de catarse e paz de espírito. No início já há uma catarse e paz de espírito diluídos: o

quadrado de confiança.

Faça uma entrevista curta. Se for necessário trazer o cliente para o aqui e agora, então faça isso. Se a entrevista ancorar o cliente no lá e depois, isso significa que você falhou! Longas histórias são geralmente uma fuga, para o cliente ou para o terapeuta. O que realmente importa é o contrato. Em que você quer trabalhar? O.K., diga quando estiver pronto para isso. Comece. O começo simples e direto no aqui e agora contém o problema real como um oráculo e até mesmo a solução verdadeira. Quanto a isso, a sessão deve tornar o implícito no explícito, desbloquear o que foi bloqueado, elaborar e esclarecer o que está atado e escuro, para completar o incompleto.

A forma de eu começar e terminar uma terapia tem tudo a ver com estar presente no aqui e uso o que vem naquele momento. É assim que funciona, não arquivos de casos longos ou histórias de rituais de choro. O cliente já conhece sua própria história, e não estou interessado nela. Ainda não. Se os clientes estiverem absorvidos em suas histórias, não estarão mais no aqui e agora, mas em suas histórias. Mas o que eles querem agora? O que eles sentem agora no corpo?

Se nós como terapeutas estamos mentalmente em outro lugar no início de uma sessão – com outro cliente, um projeto de lei, nossas férias, um vizinho, ou a situação no Oriente Médio – então a entrevista nos ajuda a voltar para o aqui e agora. Uma vez que estamos lá, não é mais necessário falar.

A forma de fechar o contrato, vamos discutir mais tarde. Envolve perguntas como: *O que você veio fazer aqui? Em que você quer trabalhar? O que você quer alcançar? Se pudesse fazer três pedidos para si mesmo, o que você pediria?* Outras perguntas possíveis antes

de iniciar a sessão: *Como você se sente agora? Você quer saber outra coisa? Precisa de alguma coisa antes de começar?*

Em resumo, a primeira função da entrevista é estabelecer relacionamento, sintonia mútua e confiança. A segunda função é captar sinais: frases carregadas e somáticas que podem ser usadas como uma ponte para a regressão. A terceira função é definir o contrato, determinando a finalidade e o ponto de entrada. A quarta função é trazer os clientes para o aqui e agora e tirá-los do lá e depois.

Concentre-se no contrato e tenha um ponto de entrada real: frases que os clientes acabaram de usar; sensações corporais que eles trouxeram ou que surgiram quando falaram sobre o problema. Muitas vezes, tanto as sensações que trouxeram quanto as que surgiram ocorrem ao mesmo tempo. Mais uma vez: mantenha as coisas de forma simples!

3.2 Profissionalismo

O que você precisa para ser um terapeuta bem-sucedido? Primeiro, ter algum talento para isso. Qualquer um pode aprender a tocar piano, mas nem todos se tornam bons o bastante para que possamos ouvi-los tocar, e ainda mais raro seria tocar tão bem a ponto de atrair pessoas dispostas a pagar para ouvir. Além disso, é preciso estar bem preparado; ser capaz de fazer propaganda de si mesmo adequadamente; lidar profissionalmente com os clientes; ter alguma perspicácia para negócios; ser sábio. E ter um pouco de sorte.

Como anda sua sabedoria? Em parte, sabedoria é uma questão de caráter, em parte, é uma questão de compreender as pessoas e a si mesmo; felizmente, é fruto de educação, preparação e experiência prática. Trata-se de conhecer os próprios pontos fortes e fracos, e saber quais os problemas, quais os métodos e quais os clientes adequados e não adequados para você. Assim, conhecer seus pontos fortes e seus limites. Um bom programa de capacitação estimula você a encontrá-los, e encontrar sua própria especialidade na área, mas, no final, tudo disso depende de você mesmo.

E quanto à sorte? Os antigos romanos diziam: *Fortuna, A Deusa da Sorte favorece o atrevido*. É claro que desde que não se seja muito imprudente. Pensamento positivo ajuda, embora haja muito otimismo infundado a respeito desse assunto. De qualquer forma, o pensamento negativo não ajuda.

Pessoas de boa vontade, mas sem uma mente livre e independente, se desgastarão, porque alimentam os outros à custa de si mesmos.

E quanto às suas qualidades profissionais e propensão para os negócios? Os terapeutas raramente são pessoas de negócios – e pessoas de negócios raramente são terapeutas. A perspicácia nos negócios não pode ser aprendida em poucos dias, mas há certamente o bom senso para perceber o que se deve fazer e o que não se deve fazer para evitar armadilhas. Neste livro, este assunto não será discutido. Hoje em dia, há técnicos e consultores suficientes que podem ensinar as pessoas a aprender a lidar com transações comerciais.

O que mais é profissional? Ser orientado para o cliente, mas não muito. Orientado para o cliente significa fazer o que um cliente quer

e precisa. Profissionalismo significa fazer isso com responsabilidade, no âmbito do que é sensato, ético e correto. Não nos jogamos de cabeça. Profissionalismo hoje em dia muitas vezes é apenas uma palavra chique com a intenção de significar ser competente, mas, na verdade, profissionalismo significa ter um código de conduta. Também significa não fazer qualquer coisa que o cliente queira.

Um médico não prescreve um medicamento a um paciente porque ele quer tomar os mesmos remédios que o vizinho, porque o vizinho teve a mesma dor abdominal que o paciente está tendo. O médico deve levar a dor abdominal do cliente a sério e diagnosticá-la, mas não indiscriminadamente prescrever uma medicação sugerida pelo paciente, simplesmente, porque o paciente quer. O médico permanece dentro dos limites do que é ser profissionalmente responsável. Na terapia, o profissionalismo tem a ver com as sessões, mas também com o que acontece antes da sessão, com a entrevista e com o que acontece após a sessão.

Podemos ver o profissionalismo no contexto da tensão entre liderança e seguimento. Essa tensão é especialmente verdadeira para a sessão, mas vale também antes e depois da sessão. Por ser o profissional, é o terapeuta que lidera. Você sabe como fazer uma indução, como definir um contrato, como liderar o caminho; assim, você decide o que não seguir e o que elaborar. Por outro lado, sendo profissional, você segue o cliente. Todo o tempo você responde para o cliente onde ele estiver. Para a maioria das pessoas seguir é mais difícil do que liderar, mas liderar o tempo todo não é bom. Quanto melhor você seguir, melhor você lidera – e vice-versa. Se você colocar o cliente no caminho certo, será fácil segui-lo.

Os profissionais conhecem suas limitações sem se sentirem inseguros. Se você é um perfeccionista, não trabalhe com pessoas. Um cliente que é perfeccionista, também é difícil de ser tratado.

Distingo cinco aspectos da interação entre ser profissional e estar centrado no cliente:

1. Durante a entrevista, podemos descobrir que o cliente com determinado problema necessita de algo fora da terapia de regressão, por exemplo, consultar um fisioterapeuta. Talvez após a fisioterapia, o cliente esteja pronto para uma regressão. Assim como alguém pode estar pronto para a fisioterapia após a psicoterapia. (profissionalismo)
2. Definir o contrato é principalmente seguir os desejos do cliente (orientação para o cliente).
3. Liderar durante a sessão. Depois de ter um contrato, você decide qual o caminho tomar. (profissionalismo)
4. Seguir o cliente durante a sessão. Nessa estrada, o cliente vem com todos os tipos de coisas e nós o seguimos. (orientação para o cliente)
5. Ao seguir o cliente, às vezes, parece que nos perdemos, por isso voltamos ao contrato. Ocasionalmente, redefinimos o contrato. (profissionalismo)

Alguns clientes conseguem liderar a si mesmos. Essa é a melhor situação que pode ocorrer a um terapeuta; assim, você só precisa aprofundar, ficar conectado, apoiar o que está acontecendo. Tudo vai de vento em popa, os clientes passam por uma catarse e como agora compreendem tudo, o peso sai de suas costas. Vocês acabam chorando um nos braços do outro no final da sessão. (Posso explicar

mais tarde a respeito desse último comportamento, pois ele não é realmente profissional.)

Por outro lado, o cliente pode fugir dentro da sessão, indo para todos os tipos de direções, exceto para o caminho certo. Aí o terapeuta perdeu o controle e pode apenas desesperadamente tentar acompanhar o cliente.

Se nos perguntarmos se o cliente está evadindo ou projetando ou fantasiando, o nosso trabalho é descobrir. Um terapeuta de regressão é um detetive, é claro, a serviço do cliente, mas essa terapia também serve para que o cliente verifique se ainda está no caminho certo.

Muitas vezes não sabemos ao certo se a história de desdobramento é verdadeira, mas continuamos e testamos até saber. Liderar significa manter o cliente seguindo o contrato, não correr sem direção, sem um propósito.

Por que tanto liderar quanto seguir são essenciais? Porque estamos lidando com assuntos muitas vezes emocionais, às vezes, espirituais, mas sempre muito pessoais, ou seja, perto do coração das pessoas, tocando em suas convicções mais profundas. Matérias profundas surgem durante nossas sessões. Devemos lidar com isso com cuidado.

Mesmo durante o aconselhamento não vamos aceitar automaticamente tudo o que os clientes dizem, mas perguntamos diplomaticamente como eles obtiveram aquelas informações duvidosas ou como chegaram a uma conclusão duvidosa. *De acordo com as minhas informações, isso não é verdade, mas como você obteve essas informações?*

Às vezes as pessoas são desonestas. Às vezes, o confronto mostra que não há o quadrado de confiança. Não podemos ajudar todos. As pessoas podem não estar prontas para nós. Talvez não estejamos prontos para ajudá-las. Devemos ser capazes de confiar no cliente.

Uma vez, eu fiz uma pesquisa entre os alunos que estavam prestes a finalizar o curso e se graduarem, para descobrir quais aspectos achavam difíceis de lidar com os clientes. Eles mencionaram oito problemas. Já discutimos metade deles.

1. Quais são as contraindicações durante a entrevista, na primeira sessão, e, ocasionalmente, após a primeira sessão?
2. Quando e como encaminhamos os clientes para outros profissionais da área – ou para profissionais de outras áreas?
3. Como respondemos aos pedidos de informação por membros da família, médicos, psicólogos, assistentes sociais ou colegas?
4. Como respondemos aos clientes que se comportam de forma dependente?
5. Como podemos garantir que não ficaremos esgotados por causa de um cliente?
6. Qual é o equilíbrio certo entre envolvimento e desapego?
7. Como responder aos clientes que veem a relação terapêutica como uma relação pessoal (transferência)?
8. O que fazemos quando nossas próprias emoções, como ansiedade, aborrecimento, piedade, desgosto, atração, orgulho, vaidade, arrogância, se envolvem na relação terapêutica (contratransferência)?

Para responder as perguntas “como respondemos aos pedidos de informação de membros da família, médicos, psicólogos, assistentes sociais ou colegas?”, a resposta é: nunca divulgamos o conteúdo das sessões, nem o conteúdo da conversa antes e depois das sessões. No máximo, o terapeuta pode dar uma recomendação geral com base no seu trabalho com os clientes. Se os clientes concordarem com isso.

A única exceção é quando os clientes podem ser violentos, agressivos ou perigosos para si mesmos ou para os outros. A confidencialidade para profissionais como psicólogos, psicoterapeutas e psiquiatras não é integral, como deveria ser.

Os itens quarto e quinto dizem respeito a definição de limites, limitações. *Os* essenciais na terapia. A terapia começa com o respeito pelos limites do cliente. Além disso, não impomos crenças ou práticas aos nossos clientes; respeitamos suas crenças; no máximo, deixamos que eles vejam quando essas crenças podem estar relacionadas a seus problemas. Não fazemos com que os clientes se tornem nossos dependentes; valorizamos a responsabilidade e autonomia dos clientes; estimulamos os clientes a encontrarem suas próprias respostas.

Também não vamos seguir passivamente os clientes que estão se comportando de forma dependente. Os clientes perceberão isso rapidamente. Infelizmente, eles podem gostar disso. Ou nós nos sentimos exaustos por causa de um cliente. Se na próxima sessão não pudermos encontrar e fechar a fuga da energia que perdemos em função do cliente, é melhor parar a terapia. Se não conseguirmos nos sentir envolvidos enquanto o cliente permanece distante, ou se nos sentirmos excessivamente envolvidos e não conseguirmos manter

alguma distância, é melhor terminar a terapia e possivelmente encaminhar o cliente para outra pessoa.

Limites Combine a duração estimada da sessão, o custo e método de pagamento. Ofereça um lugar tranquilo: o seu telefone e o do cliente devem estar desligados ou no modo silencioso; você deve colocar um sinal de “não perturbe” na porta, e ninguém deve interromper a sessão. Ofereça um ambiente agradável e confortável onde os clientes podem se sentar ou se deitar. Sempre pergunte o que os clientes querem, em vez de instruí-los a se sentar ou a se deitar.

Limites durante a sessão. Respeite seus clientes. Muitas vezes, requer coragem ir a uma sessão. É preciso ainda mais coragem para expor a dor e os problemas. Nossos clientes estão em sua própria viagem; devemos apoiá-los e orientá-los, não julgá-los. Podemos sugerir a ordem, velocidade e maneira de darem seus passos, mas não decidir os passos por eles – ou julgá-los. A busca é do cliente. É uma honra que eles nos peçam para caminhar com eles.

Quando os clientes se tornam extremamente emocionais, então, basta sugerir para que eles experimentem tudo até o fim. Fale de forma calma, serena e firme. Fique com os clientes e deixe-os continuar a experiência tão plenamente quanto possível. Para completar poderosas experiências catárticas, é essencial liberar todas as emoções e sentimentos reprimidos.

Se você não processar seus próprios medos, sofrimentos, raivas, desesperos ou solidão, você pode se sentir chocado e incapaz de orientar adequadamente o seu cliente. Faça o seu próprio trabalho! Se você ainda estiver chocado, fique enraizado e em seu centro, respire lenta e profundamente, endireite as costas e coloque os pés

no chão. Não paramos uma sessão simplesmente porque não sabemos o que fazer. Continuamos falando e trabalhando através do boqueio ou da dificuldade à mão. Mantenha-se centrado e ajude seu cliente a reviver as experiências, a se curar e a soltar o que deve partir.

As impressões podem ser tão assustadoras ou ameaçadoras, que os clientes querem parar a sessão. Encoraje-os a completar a experiência, mas não os force a fazê-lo. Nunca aborte uma revivência no meio de sentimentos intensos. Deixe que os clientes vejam a situação de cima, se for necessário. Se não houver outra maneira, sugira a eles para que vejam a situação em uma tela ou monitor. Ou sugira que eles vejam primeiro a situação sem sentimentos e, em seguida, você, como terapeuta, deve trabalhar na situação uma carga de cada vez.

Às vezes, tocar no cliente pode ajudar na sessão. *Ajudaria Tudo* enraizado e não voltar completamente para dentro do corpo, podemos perguntar: *Posso* sugestivos!

Nunca avalie o outro e não preencha os espaços em branco sobre o que as pessoas devem pensar ou sentir. Evite instruções convincentes como: *eu quero que você ...* ou *me diga ...*

Em geral: não imponha a sua energia, vontade ou controle sobre o cliente.

Limites no final da sessão. Se o tempo se esgotar ou se as pessoas se cansarem e não pudermos terminar o que estávamos fazendo, então podemos concluir a sessão provisoriamente, “estacionando” o assunto inacabado, deixando uma criança interior ou outra subpersonalidade em um lugar seguro e agradável que o

cliente possa visualizar. Ou deixamos coisas desagradáveis em caixas fechadas ou algo assim. Tente minimizar isso. Com pessoas muito ansiosas e instáveis e com pacientes psiquiátricos este método de “estacionar” não funcionará de forma alguma. Não podemos trabalhar com clientes que não levam suas imagens interiores a sério. Nem devemos fazer regressões com pessoas que não conseguem controlar suas imagens interiores.

Desconecte o link de energia entre você e seus clientes, quando eles voltarem para o aqui e agora.

Sente-se e respire de forma profunda e lenta.

Às vezes, o cliente quer lhe dizer tudo sobre a experiência dele, sobre as conexões com a vida presente e o que sente, mas o tempo acabou. Ou o cliente vêm no último minuto com uma nova ideia, uma nova dor ou outro problema. Principalmente porque ele quer ficar com você. Seja amigável, mas firme. Diga-lhe para que ele se dê algum tempo para continuar o processo após a sessão. Reconheça a dor, queixa ou ideia e diga-lhe para guardar aquilo até a próxima sessão. Diga-lhe para anotar o que ele simplesmente disse, para que vocês se lembrem disso na próxima sessão. Sugira ao cliente para fazer uma caminhada ou para tomar uma xícara de chá, de modo que o processo possa penetrar um pouco mais. Sugira que ele escreva tudo o que lhe vier à mente. Sugira que ele conte mais sobre isso na próxima vez, se quiser. Geralmente eles não fazem isso.

Há um conceito terapêutico chamado *touch point* (ponto de contato): a distância certa entre terapeuta e cliente. Não muito perto, não muito longe, a distância ideal. O que é ideal muda o tempo todo. Costumo usar uma cadeira de rodinhas. No final da sessão fica fácil me afastar do cliente com ela.

Às vezes chegamos perto do cliente durante a sessão para ancorá-lo fisicamente, mas, especialmente, com novos clientes ou clientes do sexo feminino (no caso de um terapeuta do sexo masculino) não é aconselhável ficar muito perto. Mentalmente, a cláusula da distância certa também conta. A distância adequada está próxima da máxima distância possível.

Se você estiver perto do cliente e tocá-lo, faça isso com distância interna suficiente. Queremos mostrar comprometimento, mas também respeitamos o espaço do cliente. Tudo depende de nossas palavras e atitudes.

Mantenha, com toda a sua empatia e simpatia, a distância certa. Essa distância é fácil de ser mantida durante uma sessão, mas durante uma terapia inteira é mais difícil. Se vocês se veem algumas vezes, isso inevitavelmente cria algum vínculo. Lidamos muito menos com os principais problemas da psicanálise clássica, transferência e contratransferência, porque não trabalhamos durante anos com o cliente.

O *Touch point* (ponto de contato) é a melhor distância, pois está em constante mudança entre as duas partes. Ao estar em contato com você, você evita projetar e manipular. Ao encontrar um ponto de contato entre você e o outro, você evita ficar rígido a fim de ficar no controle. Quanto mais você estiver ciente de seus próprios controladores, dos lugares em seu corpo onde você armazena emoções e tensões, e sabendo porque você os usa, mais você poderá se manter em movimento, sentindo-se seguro sem se tornar rígido. Então você consegue observar o cliente e entrar em contato com ele livremente sem ser ameaçador. Isso também impede que você fique enredado nos sentimentos do cliente.

Controladores são principalmente a respiração, e também os olhos, a voz, a boca, os joelhos, os tornozelos e outras articulações. Se conscientemente liberamos um controlador, geralmente compensamos isso em algum outro lugar em nosso corpo. Localize esse outro polo e libere-o também. Localize a compensação da mesma forma. Finalmente chegamos aos nossos medos mais profundos e aos ajustes que mantêm esses medos suportáveis: neuroses, mecanismos de sobrevivência, postulados de caráter. Esses ajustes diminuem nossa flexibilidade e responsividade. O que você não faz? Que respostas você não se permite? Qualquer tensão que sentimos é uma resposta a algo que devemos fazer, o que devemos fazer ou o que outras pessoas esperam que façamos. Na parte do corpo onde estamos tensos, somos vulneráveis, porque estamos menos em contato com ela.

O que vai ser danificado, se você perder o equilíbrio? Como você se torna suscetível à manipulação? Como você consegue? O que você desligar de si mesmo? Você consegue lidar com seus próprios sentimentos? Se não, qual é o preço por não lidar com eles? Olhe para o que não está se movendo. O que está preso? Sem tomar consciência dessas questões, você continua lutando contra si mesmo, contra os outros, contra o seu cliente. Quanto mais solto e mais livre você for, melhor você aceita e processa suas próprias emoções. E o contrário também é verdadeiro.

Padrões neuróticos frequentemente surgem porque não fomos capazes de responder adequadamente a algo que aconteceu em uma determinada época. Nós fomos dominados, éramos muito pequenos, tínhamos medo de sermos rejeitados etc. Não precisamos resolver tudo de uma só vez, mas precisamos conhecer nossos problemas, estar atentos a eles, senão inconscientemente começamos a

manipular nós mesmos e os outros. Como terapeutas, devemos evitar isso!

Nunca force nada. Nossas resistências já foram nossos preservadores de vida. Há muita dor nessas lembranças. Para sentir e processar a dor devemos estar bem fundamentados; ter os pés no chão e ficar de pé, em contato com nossa própria força.

Se mobilizarmos nossa energia, os conflitos surgem. Resistências são nós de energia. Os sentimentos estão trancados nos músculos tensos. Devemos liberá-los e nos concentrar em coisas positivas. Devemos nos movimentar em vez de ficarmos congelados. Assim, aceitamos temporariamente a rigidez para conciliar nossas peças separadas ou reprimidas. Se nosso corpo se reavivar, os mesmos gatilhos emocionais têm menos impacto sobre nós.

Quanto mais rígidos formos, mais seguros pensamos ser. O que quer que ainda ameace nossa estabilidade é então estresse. Devemos nos adaptar continuamente para evitar esse estresse. Muita segurança provoca paralisação. O terapeuta é um guia para essa consciência, mostrando como se movimentar e se tornar responsivo novamente. O terapeuta faz perguntas simples: *O que você está fazendo? Você sabe o que está fazendo? Você realmente quer fazer isso? Se não, como você pode mudar isso e começar a fazer o que você sempre quis fazer?*

Existe uma posição entre abrir-se e fechar-se que é precisamente certa para nós. Nesse ponto, estamos em contato. Então somos exatamente quem somos naquele momento, dada a situação – por mais neurótica que possa ser.

Na entrevista, durante as sessões, nas conversas, você percebe coisas do cliente. *Como você lida com isso? Descreva o que você vê. Você também vê isso dessa maneira?* Se não for assim: *Então como você vê isso? Isso é algo típico para você? Você faz isso em casa também?* Procuramos padrões. *Você está satisfeito com isso? Você quer deixá-lo dessa maneira?* Caso contrário: *Gostaria de alterar isso?* Se sim: *Como isso poderia ser feito? Gostaria de tentar isso?*

Não interpretamos muito rapidamente. Não usamos palavras normativas. Questões e sugestões apropriadas em revivências são:

- *O que você vê?*
- *Como você se sente sobre isso?*
- *O que você quer fazer com isso?*
- *Faça algo com isso.*
- *Como você se sente, agora que fez isso?*
- *Quais são as decisões que mudaram a sua vida? Ou: ... você deseja fazer isso?*
- *Você ainda quer estar lá?*
- *Qual é o primeiro passo que você pode dar para mudar novamente?*

Imagine que você, como terapeuta, ande um pouco atrás do cliente, com a sua mão nas costas dele. Se ele parar, você para. *Ei, de novo: Isto é o que eu vejo. Como você se sente sobre isso agora?* Espere até o cliente levar você com ele novamente. Se ficar quieto por um tempo: *O que está acontecendo agora?*

Os clientes podem se tornar relutantes. *Tenho não têm certeza se querem fazer algo ou não. Se não, deixe que eles falem: Eu Você*

também: *O que há de tão bom nisso? Como isso salvou a sua vida? O que você evita (ou supera) por causa disso? Você quer deixá-lo ir? Como? Quais são as consequências?*

O primeiro papel do terapeuta é estar presente. Nunca decida ou diga ao cliente o que fazer. Esteja lá. Nunca diga: *Eu sei o que é bom para você*. As pessoas ouviram isso durante toda a vida delas. Assim, o paternalismo do terapeuta substitui o dos pais. Ajude-os a tornarem-se mais conscientes. Incentive. Sugera algo, sem pressão ou julgamento. Considere também o outro lado da questão. *Você precisa de alguma coisa? Imagine que você olha para tudo isso com distância (ou em close-up).*

Se você tiver medo de monstros, não estará presente quando os clientes encontrarem monstros. Você pode querer impedir que eles sejam comidos, em vez de perguntar como eles querem lidar com o monstro. Você pode dar sugestões. *O que vai acontecer se você alimentar o monstro?*

Indique se a cooperação não correr bem, se os clientes não trabalham seriamente, se eles se esquivam das perguntas, ignoram sugestões ou negligenciam fazer sua lição de casa. Tente encontrar uma solução em conjunto, uma vez, no máximo duas vezes, mas defina um limite. Caso contrário, desista!

A transferência e a contratransferência são espécies de contaminação emocional. Outro tipo de relacionamento é projetado no relacionamento cliente-terapeuta. Bert Hellinger chama isso nas constelações familiares de "iluminação falsa". A transferência acontece quando os clientes começam a ver, por exemplo, um pai em você e a contratransferência quando você tende a considerar um cliente como seu filho.

Se vocês se encontram uma vez por semana, durante anos, enquanto os assuntos são mais íntimos do que você geralmente compartilha com os outros, é quase impossível que isso tudo não crie algo pessoal. Se a terapia está indo bem, a distância diminui. As pessoas, que começam a se sentir melhores depois de algumas sessões, muitas vezes, se sentem verdadeiramente gratas. E você se sente verdadeiramente satisfeito. Gratidão e satisfação facilmente constroem um fundo nebuloso.

A atração ou a repulsão pessoal são totalmente naturais, mas como profissionais temos de atenuá-las. Simpatia não pertence à sala de tratamento. Empatia sim, a capacidade de sentir e compreender a dor de alguém, os sofrimentos e os desafios. Se você gostar de alguém, você facilmente sai de seu papel profissional e começa a perder a sua prerrogativa.

Se você não gostar de um cliente, você terá de superar isso ou simplesmente não começar a terapia. Perder os limites vale tanto para a antipatia quanto para a simpatia. Graças a Deus temos subpersonalidades. É possível que você goste de alguém, mas diga interiormente: mas isso é outra questão, agora estou atuando profissionalmente.

Não estou defendendo a ideia de ser insensível. Isso também não funciona. Mas você deve manter um olho em seus sentimentos. Simpatia já é complicado, romance e sexo são inaceitáveis. O importante em qualquer relacionamento é respeito, aceitação e confiança. Esses sentimentos você pode sentir por seus clientes e expressar a eles, e os clientes podem ter e expressá-los a você. Respeito, a propósito, permite que você mantenha a distância certa.

Você deve ter certo respeito próprio, e o cliente deve ter certo respeito próprio.

Cuidado com a dependência, admiração, gratidão e reverência. Essas emoções são permitidas apenas escassamente e em pequenas doses. Como terapeutas estamos a meio caminho entre ser um amigo íntimo e um robô de negócios. Talvez sejamos robôs íntimos ou amigos de negócios.

Às vezes precisamos revisar a sessão novamente para ver quando e onde houve transferência e como e o que aconteceu. Os clientes podem ter sentido durante a sessão que tinham perdido o controle e queriam obtê-lo de volta.

Na terapia de regressão, o risco de transferência é com frequência maior do que o normal e menor do que o habitual. É maior porque essa terapia é mais pessoal e emocional do que as terapias cognitivas. A terapia de regressão também tende a ter aspectos "espirituais", de modo que um terapeuta pode se tornar muito facilmente uma espécie de guia espiritual. Por outro lado, o risco é menor, pois nossa terapia é geralmente muito curta para provocar sentimentos pessoais. Terapias que duram apenas uma sessão, não são exceções. Poucas terapias de regressão demoram mais de cinco ou até oito sessões.

Na prática, o problema do risco de transferência é menos comum do que às vezes se supõe. Mas se a terapia durar mais tempo, o risco estará presente. Eis uma razão adicional para mantê-la curta! Mas e se ela vai durar um bom tempo, por exemplo, porque o cliente está usando as sessões como um processo de longo prazo de crescimento pessoal e mesmo espiritual? Então só a disciplina do terapeuta poderá solucionar o caso. Ajuda se o terapeuta tiver feito seu próprio

trabalho e não tiver necessidades não satisfeitas de intimidade, influência ou valorização.

Evite a transferência, a contratransferência e as projeções, mantendo-se eficiente. Não se torne um Ajudante ou Salvador – ou pior ainda: um Guru ou Iniciado. Um pouco de humor ajuda. Uma vida pessoal satisfatória também. A propósito, essas duas coisas geralmente caminham juntas.

3.3 Fechar o contrato; trabalhar com objetivo

Não estamos em um negócio de análise interminável. Queremos resultados. Isso não tem nada a ver com impaciência. Você pode viajar calmamente em um jato através do oceano, e pode fazer a mesma viagem em uma fragata, mas de forma tensa. Para trabalhar de forma eficiente e eficaz, devemos ter um ponto de partida concreto e específico que reflita o que o cliente realmente quer.

Nesta seção, explicamos como encontrar este ponto de partida, como escolher entre tópicos e como definir o que tentamos alcançar com estes tópicos. Quais são os melhores objetivos: os negativos ou os positivos? Não ter mais medo ou ter confiança em si mesmo? Como sabemos se o que os clientes dizem está realmente no interior de suas mentes? Como encontramos o ponto de partida mais natural e apropriado? Como permanecemos conectados e focados neste ponto durante a sessão?

Pegar a estrada sem um destino não é nenhum problema, se você quiser apenas fazer um passeio pela vizinhança. Para um passeio de bicicleta ou um passeio de carro, temos um mapa ou um GPS e nós sabemos onde finalmente queremos estar: de volta para casa. Em

uma sessão, devemos saber para onde vamos a fim de evitar que fiquemos apenas vagando ou perdidos. Às vezes, podemos iniciar uma sessão aberta para explorar qual deve ser o assunto. Se encontrarmos esse tópico, explicitamente perguntaremos aos clientes se isso é o que eles querem trabalhar. Mesmo que pareça óbvio, ainda pedimos confirmação para termos segurança.

C: Estou terrivelmente inseguro sobre o que as pessoas pensam de mim.

T: Você quer se livrar disso?

C: Quero entender o porquê.

T: OK, mas é suficiente entender o porquê? Ou você quer se livrar da insegurança também?

C: Claro.

T: OK, esta sessão trata, portanto, de descobrir como sua incerteza surgiu, e de se livrar dela.

C: Eu não sei se chegaremos lá.

T: Eu também não, mas vamos tentar. Você está de acordo?

C: Sim, estou.

Às vezes, o problema não está nada claro: é arbitrariamente definido pelo terapeuta.

C conta que seu padrasto batia nela, sua madrasta tinha ciúmes dela, e seu namorado não a entendia. Ela fala sobre seus sentimentos de inadequação, de não satisfazer as expectativas, de não ser levada a sério, sua incerteza e sua relutância crescentes em ter relações sexuais. Ela se sentia bastante frustrada.

T: OK. Volte para um momento em que você estava cheia de raiva impotente.

Essa sessão não irá absolutamente a lugar algum, mesmo que o terapeuta tenha avaliado corretamente a raiva impotente como a emoção primordial.

Os dois grandes erros na definição de um contrato estão no fato de o terapeuta assumir rápido demais que sabe qual é o problema, e de resumi-lo em suas próprias palavras, em vez de resumir nas palavras do cliente.

Uma conversa curta pode ser necessária para identificar e focalizar o problema corretamente.

C: de facilmente entre ser sonhadora e estar alerta, caso eu precise ou no caso de responder a um pedido.

T: Mas você não se sente incomodada pelo próprio transe?

C: Não, isso é legal. Vem de forma natural para mim, mas estar alerta requer esforço.

T: Que papel o transe desempenha em sua vida?

C: Isso me dá paz e tranquilidade, mas para os outros é caótico. Se meus filhos precisam de mim e estou em um clima de sonho, dez minutos depois percebo que tenho uma criança irritada em minhas mãos.

T: Há uma clareza desgastante e há uma nebulosidade agradável. Suponha que você é capaz de entrar em ambos os estados de espírito igualmente com a mesma facilidade e que você poderia facilmente mudar de um para o outro, isso iria satisfazê-la?

C: Sim. Agora meu olho direito me incomoda. Mesmo fisicamente, essa imprecisão me incomoda.

T: O que você está sentindo no olho agora?

C: Também imprecisão.

T: Você experimenta algo mais?

C: Tensão no meu maxilar. Ele quer se descarregar.

T: Descarregar na imprecisão?

C: Não, na precisão. Na verdade, sei exatamente o que quero. Mas difere da realidade. Tudo se torna nebuloso novamente.

Esses são os dois lados de C. Ela não quer estar aqui, em um mundo que faz exigências dela. Ela quer se retirar em seu próprio mundo privado. No final da sessão, esses dois lados devem ser reconciliados.

Aparentemente, alguma parte dela não está verdadeiramente encarnada. Não querer estar em um corpo, está localizado no lado direito de seu corpo. Quando ela estava falando sobre a imprecisão, seu olho direito se arregalou. Temos um estado de alerta, ondas beta, e temos um estado de sonhar acordado, ondas alfa. Isso é complicado quando seu cérebro esquerdo está em alfa e seu cérebro direito em beta. Suspeito que encontraremos um trauma de uma vida passada. Por quê? Porque ela menciona o maxilar tenso. Estar alerta e tenso e querer ficar longe do corpo são duas respostas simultâneas a um trauma grave.

Todos nós temos mais de uma sombra do passado, mais de um episódio traumático, mais de uma questão de caráter. Então a pergunta é: *o que nós vamos tratar primeiro?* Felizmente há uma

solução simples: você deixa isso para o cliente, logo no início da sessão. Você simplesmente pergunta: *Com o que começaremos? Como o que você quer lidar primeiro?*

Às vezes, o cliente hesita. Então escolhemos o problema que parece ser o mais grave na mente do cliente no momento, que é o mais urgente ou o mais problemático na vida diária. Ficamos com o problema que contém mais energia, que tem a maior carga.

Se o cliente também não sabe agora o que quer, olhe para o problema que ressoa mais quando dito em voz alta: o que torna o cliente mais emocional ou apresenta uma reação física mais forte. As reações físicas são geralmente ainda melhores indicadores do que as reações emocionais, por serem menos influenciadas pelas deliberações do cliente.

Ao lidar com vários problemas, faça uma lista deles como se fosse uma lista de compras e classifique os itens. Qual deles vai para o topo da lista? Talvez o primeiro problema requeira várias sessões. Talvez possamos resolver dois problemas na primeira sessão. Talvez alguns problemas se mostrem interrelacionados. Ao resolver o problema 1, resolvemos o problema 2 e 5 ao mesmo tempo. Talvez o problema 5, de repente, tenha precedência sobre os números 3 e 4. Isso é o que veremos.

Alguém sofre de enxaqueca e marcou uma consulta. Ao longo do caminho, os pensamentos dessa pessoa ficaram em torno do pai. Pergunte o que ela quer trabalhar agora. Se ela permanecer indecisa, pegue o que for mais real: nesse caso, o pai da pessoa. Ou escolha o que provocou a reação física mais forte. Comece da forma mais concreta possível, e também da forma mais simples possível. Todo

começo é simples. Mesmo que muitos problemas surjam: trate um de cada vez!

Lembre-se de que a causa que você está procurando está aqui e agora presente no cliente. Caso contrário, não haveria problema algum. Não procure o ponto de entrada, mas entre! Mesmo um problema complicado e de grande alcance é como um icebergue em movimento abaixo do nível do mar ou como uma paisagem montanhosa que se transforma ou muda lentamente. A qualquer momento, apenas um dos topos é o mais alto, um pedaço do passado não digerido é o mais ativo agora. Há só um ponto do passado que surge primeiramente, e você deve pegar esse ponto. Pegue o que vier primeiro.

A coisa mais importante em uma regressão é encontrar o ponto de partida certo. O cliente é como uma casa assombrada, e vamos direto para o quarto mais assombrado. Talvez o mais escuro, talvez o mais fedorento, talvez o mais sujo, talvez simplesmente de onde o som de lamento esteja vindo. Há somente uma coisa que reivindicará a maior atenção, mesmo se o cliente tentar suprimi-la ou distorcer-a. Olhe, ouça, cheire. Como um estudante disse uma vez: o segredo da terapia de regressão é o instinto de caça.

Se apenas um pequeno pico emergir, por exemplo, a explosão de raiva nas últimas horas, você pode trabalhar com isso em uma minicatarse em vinte minutos. Após uma pausa, você vai para a próxima questão que está emergindo. Depois de resolver um problema, a configuração dos problemas restantes pode mudar. Repetimos a pergunta: *Em que você quer trabalhar agora?*, após cada ciclo.

Se o cliente realmente não souber ou não sentir qual problema abordar em seguida, você pode fazer uma indução aberta. Por

exemplo, usando a personificação. *Você vê o seu maior problema (ou maior Quem* você também pode usar para um cliente que listou dezenas de problemas e que agora não consegue decifrar o caos.

O que não funciona bem como um contrato é pegar algo que um médium ou uma vidente disse como ponto de partida, mesmo se o que falaram for verdadeiro, pois o cliente não está focado internamente. Retorne à situação real de alguém com seus problemas concretos.

C: Alguém me disse que eu fiz magia negra em uma vida passada.

T: Como você se sente a respeito disso?

C: Não sei.

T: Então eu sugiro que deixemos isso no momento. O que mais o incomoda neste momento de sua vida?

Uma vez que conhecemos o assunto, só precisamos definir o objetivo: o que queremos alcançar. Existem apenas dois tipos possíveis de metas: a exploração (encontrar alguma coisa) ou a terapia (resolver um problema). A terapia geralmente inclui a exploração. A maioria dos clientes na terapia de regressão também quer entender de onde veio o problema.

Pessoas assustadas e inseguras hesitam em se comprometer com qualquer objetivo. Pessoas narcisistas e clientes profissionais querem uma experiência interessante, não coisas difíceis, desconfortáveis ou dolorosas. Essas pessoas evitam a terapia e preferem a exploração. Uma boa pergunta de abertura é, portanto: *O que você quer trabalhar?* Assim, você indica que está esperando que vai ter trabalho e, pior, que você espera que elas façam o trabalho.

Os objetivos podem ser definidos tanto como o término de uma condição indesejável ou como a conquista de uma condição desejável. Especialmente escritores americanos querem que acreditemos que afirmações positivas sempre são o que funcionam melhor. *Não é necessariamente assim.*

O que funciona melhor é o que mais estimula o cliente. Com um cliente é se livrar da insegurança, com outro é tornar-se autoconfiante. *Não quero mais me sentir indeciso. Quero me sentir confiante.* Deixe o cliente repetir as duas frases várias vezes e descubra qual é a frase mais carregada. Na minha experiência, a frase frequentemente mais poderosa é aquela que expressa aquilo que alguém quer se livrar e não a frase que diz o que alguém quer alcançar. Às vezes, ambas tratam do mesmo assunto.

Às vezes, há uma grande diferença de significado: se houver um estado intermediário entre o negativo e o positivo. Não ser mais uma pessoa infeliz é um objetivo mais modesto do que se tornar feliz.

Muitos clientes incluem restrições em seus objetivos. Eles querem evitar decepções, então qualificam e enfraquecem o que querem. Eles não querem se sentir com vitalidade novamente, mas querem se sentir um pouco menos cansados e não se sentirem tão deprimidos o tempo todo. Nunca sabemos até onde iremos chegar em uma sessão, mas um contrato não deve conter restrições ou o pensamento de viabilidade. O contrato é: Não haver mais humilhação. E não: *Ser às vezes um pouco menos humilhado, se possível.*

A maneira mais rápida de descobrir o que as pessoas realmente querem é pedir-lhes o que desejariam, se todos os desejos pudessem ser realizados. *Se você pudesse realizar um desejo sobre desejo abre*

um campo mais amplo do que um pedido. Há uma associação com os contos de fada. Desse modo, a maioria das pessoas se aproxima do que realmente quer. Então, qual será o seu primeiro desejo? Quando esse desejo for realizado, qual será o próximo? E qual será o terceiro?

Como saberemos se temos a lista de compras certa com o texto correto na ordem exata? Porque o cliente se torna calmo e reflexivo, já entra em transe, apenas por ler a lista de desejos – mesmo que haja um certo nervosismo, especialmente com alguém sem experiência com este modo de trabalhar.

Se estiver faltando calma, seria bom reduzir ou aprofundar o contrato. O que está por trás da pergunta? Qual é a essência do problema? Em seguida, deve haver perguntas de acompanhamento e foco, como normalmente fazemos durante a sessão. Por exemplo, perguntamos sobre o sentimento de um sentimento. *Como você se sente estando inibido? Sozinho. Como é sentir-se sozinho? Perdido. Como você se sente estando perdido? Bem, não sei, então me sinto inibido. Você reconhece esse sentimento de estar inibido? Sim, reconheço!* Então o cliente consegue falar – e o terapeuta também. O contrato, então, não é sobre "*ficar menos inibido*", mas sobre "*não se sentir mais perdido*".

Também mantemos o foco durante a entrevista, procurando por somáticos e expressões carregadas.

C: Às vezes me sinto inferior. Na última sessão, senti-me culpado por estar perdendo tempo com meus colegas. Na verdade, foi uma boa sessão.

T: O que significa exatamente essa inferioridade?

C: Não poder ser importante. Não tenho autoestima.

T: Você quer se livrar dessa sensação de não ser importante. Quer sentir que tem autoestima. É esse sentimento de não se valorizar sempre em comparação com os outros?

C: Muitas vezes tem a ver com os outros, mas vem de mim. É como se eu me diminuísse. Quando eu me sinto assim, realmente não quero ser visto.

T: Qual é a pior maneira de as pessoas olham para você? De forma depreciativa, ameaçadora, outra forma?

C: Depreciativa!

T: Você quer se livrar da sensação de não ser importante, de ser inferior. Um sentimento que é provocado por olhares depreciativos.

Qual foi a expressão mais reveladora? Me diminuir. Uma vantagem adicional é que essa expressão envolve o corpo, de modo que evocamos facilmente um somático. Possivelmente uma vida onde o cliente literalmente diminuiu alguém cortando essa pessoa, talvez uma decapitação; ou onde ele próprio foi cortado aos pedaços ou foi decapitado. Ou tem simplesmente a ver com a sua infância, onde ele tinha um raciocínio mais curto do que o resto de sua classe, e ficava fora dos jogos deles.

Então chegamos à escolha da melhor rota para se atingir a essência e origem do problema. A regressão funcionaria perfeitamente para essa sessão. *Como* de forma mais direta e, claro, mais sugestiva: *Como é se sentir sendo cortado?*

Para cada processo aplica-se o que os médicos chamam de “princípio de Hamilton”. Todo processo natural ocorre com uma ação

mínima. Ação é energia multiplicada pelo tempo. Assim, cada processo natural consome, durante toda a sua duração, a menor energia possível.

Tentamos nos aproximar da seguinte forma: faça tudo da forma mais rápida possível e, especialmente, da forma mais fácil possível.

Instrua o cliente o mínimo possível para que ele procure por algo. Use as cargas que já estão se apresentando.

Os clientes que confiam em si mesmos e no terapeuta, e que têm um problema desperto, quando entram no consultório, começam a regressão no momento em que se deitam e fecham os olhos. A indução mais simples, mais direta e mais curta tem maior chance de sucesso. Uma busca prolongada e desvios árduos raramente levam a Roma. A maneira correta é a direta.

A terapia de regressão é para mentes ricas, mas simples. Quanto mais tempo eu estiver trabalhando nesta área, mais fácil ela acaba se tornando. Mas para ser simples, você precisa ter autoconfiança.

A Autoconfiança falsa do terapeuta leva a pedantismo e encheção de perguntas para o cliente. Trisha Caetano (1985) acertou na mosca quando disse:

Um dos mais graves pecados na terapia é dizer aos clientes do que eles sofrem, qual é o problema e o que eles precisam fazer para se livrarem dele. Imediatamente depois disso, o pecado mais grave está em empurrar os clientes para onde o terapeuta pensa que o problema está. A verdade fundamental é que os clientes sabem exatamente qual é o problema porque eles viveram a sua causa. Como eles sabem a causa, também conhecem a solução. É nosso trabalho trazer os clientes para esse conhecimento quase consciente a fim de que eles possam resolver o problema. A pedra desta abordagem é perguntar e ouvir sem juízo de valor até que a "entrevista" seja encerrada. A regra básica é:

não fazer comentários, dar ideias, opiniões ou sugestões; não confirmar nada e não questionar nada, não forçar nada. Pergunte.

O tipo de terapia que este livro representa, assemelha-se neste respeito a terapia não-diretiva. Também o monitoramento metódico durante o reviver se encaixa nesta abordagem. Em outros aspectos, no entanto, minha abordagem se assemelha a terapia diretiva. Trabalhamos em metas específicas e bem definidas que correspondem às queixas específicas que as pessoas apresentam. Além disso, deixamos-nos guiar de uma maneira pragmática pelo que funciona para o cliente.

Se você não puder fechar um contrato, então não faça a terapia. Ou faça um contrato aberto. O contrato é então: fazer uma lista como se fosse uma lista de compras.

T: Você vê o primeiro problema entrar na sala. (depois: seu segundo problema, e assim por diante.)

C: Eu vejo uma menina assustada e soluçando de quatro anos de idade. Nossa, sou eu.

Assim, temos, por exemplo, cinco problemas. Essa é a nossa lista de compras. Outra maneira de fazer isso é usar a lista para uma exploração verbal: *Meu primeiro problema é ... Meu segundo problema é ...* E assim por diante, até que não sobre nada. Poderíamos fazer isso também através de “uma exploração da aura” aberta.

Ou fazemos uma exploração verbal com uma lista padrão de frases incompletas. Pescamos com uma rede ampla e neutra e veremos o que pegamos. Começamos amplamente e depois nos

concentramos em tudo o que parecer estar carregado. Eu chamo isso de *exploração focalizada*.

Ocasionalmente, os clientes não têm um ponto de partida claro, mas um sentimento geral de desconforto. Ou há tantas questões e possíveis pontos de partida que a escolha é difícil. Alguns clientes ainda não sabem se precisam ou querem terapia afinal de contas; outros clientes só querem uma exploração pessoal, ir a uma jornada de autodescoberta. Nesses casos, a sessão começa com uma exploração aberta, ou com a lista de todas as questões a serem exploradas ou resolvidas, ou com a exploração focalizada da única coisa a explorar ou a resolver.

A *exploração de inventário* recolhe possíveis pontos de partida para sessões terapêuticas. O resultado é uma lista de compras terapêutica. Trabalharemos com essa lista de compras na ordem em que as pistas surgem ou na ordem da intensidade aparente. Comece com o que for mais carregado emocionalmente ou com o mais concreto, em primeiro lugar, e assim por diante. Ou percorra os vários elementos e as cargas que podem surgir.

A *exploração focalizada* intenta encontrar um único ponto de partida, apenas para a sessão presente. Deixamos para o subconsciente do cliente o que vem em primeiro lugar.

As explorações de inventário são:

- Exploração verbal geral: uma lista padrão de frases incompletas.
- Explorações verbais específicas, por exemplo, uma lista relacionando assuntos que geram ansiedade, lista de “Eu Sou”.

- Pontes de oráculo, usando cartões com frases ou imagens (veja o próximo capítulo).

As explorações focalizadas são:

- Exploração aberta da aura.
- Personificação aberta: *Você vê entrando no quarto o que mais o incomoda/ o que seria mais útil para você.*
- Ponte imaginativa aberta: descer, subir, atravessar alguma coisa, caminhar através de uma névoa, ir dormir e deixar o corpo ou acordar em outro lugar; estar no próprio espaço, tirar roupas ou colocar roupas diferentes (veja capítulo 6).
- Pressionar as costas (veja capítulo 8).
- Entrada aberta: respiração mais rápida e mais profunda.

Se você tiver uma lista de compras, encontre a sequência de itens que requeira menos energia e libere mais energia. Então comece com os itens listados que pareçam ter a maior carga. Escolha dentre os primeiros que pareçam recursivos, como, confusão, paralisia e culpa. Em seguida, vá para energias de encostos suspeitas. Às vezes, traumas podem surgir em primeiro lugar ou também *hang-overs*. Em qualquer um dos casos, pergunte ao cliente o que ele sente como mais urgente. Se ainda houver muito material, então basta considerar os itens na ordem que surgiram.

Se o cliente paralisar antes de o contrato ser fechado, tenha como ponto de partida a paralisação em si. Lembre-se do princípio: “o problema é a solução”.

C: Receio que não surja nada.

T: Por que não?

C: Todas aquelas pessoas ao meu redor.

Em seguida, proponha "estar incomodado por pessoas ao meu redor" como ponto de partida. Ou o cliente sente-se incomodado com a luz. Se você não puder desligar a luz e não há cortinas nas janelas, em seguida, tenha isso como o ponto de entrada da sessão. Isso é mais específico do que parece. O cliente sofre em consequência da luz. Outros podem sofrer por causa de ruído de fundo ou por ter os pés frios.

T: Você está incomodado com a luz? Ok, concentre-se nisso. Diga cinco vezes em voz alta: A luz me incomoda.

C: A luz me incomoda. (5 x)

Se nada evocar uma carga, então nenhuma carga está desperta ou todas estão suprimidas. Prepare-se para uma sessão difícil ou não faça a sessão de jeito nenhum.

Clientes caóticos e clientes fracos acham difícil concentrar-se em um assunto único. Então escolha essa inabilidade de concentração como o assunto do contrato. Resolver isso vai ajudar muito qualquer terapia adicional. O relaxamento prévio ou sugestões hipnóticas podem ser necessários. Ou tente identificar a influência disruptiva e "estacione-a" para um tratamento posterior. Há, por exemplo, uma voz esganiçada na parte de trás da mente do cliente: *Menina*, censor.

T: Essa voz do censor é a de um homem ou a de uma mulher?

C: Nossa, é minha mãe que está me irritando.

Primeiro remova esse choramingar e coloque-o de lado para voltar a ele mais tarde. Deixe o cliente, por exemplo, visualizar essa mãe e

“estacioná-la” em outra sala. Se ela se recusar a sair, faça uma mini-sessão com a mãe. Alguns terapeutas tentam cobrir o choramingo com sugestões hipnóticas. Eu não trabalho dessa maneira, mas pode ser útil.

Trabalhar orientado para o objetivo na sessão simplesmente se resume a manter o contrato em mente. Se a conexão não for imediatamente clara, então pergunte para o cliente qual a relação da última experiência com o ponto de partida. Durante a sessão, seguimos e nos conectamos com o que o cliente vê, sente, diz e experimenta. Em todas as nossas perambulações mantemos a linha vermelha à vista. O contrato prevê essa linha.

E se descobrirmos gradualmente que a verdadeira questão é outra coisa, algo mais fundamental? Então vamos ajustar o contrato: explicitamente. E se esse segundo contrato também encalhar? Isso só acontece se o cliente não quiser lidar com o problema – ou se o terapeuta for incompetente. Ou ambos – pensamento horrível! Seja qual for o caso, interrompa delicadamente a sessão.

3.4 Esclarecimento e acompanhamento

O pós-parto é menos importante do que o nascimento. Mas um nascimento só é concluído quando o cordão umbilical é cortado e a placenta está fora da mãe. Então a maior parte do trabalho da maternidade ainda está por vir. Uma boa sessão é mais importante do que a conversa posterior a ela. Ainda assim, há mais por vir.

Geralmente, após o trauma original, numerosas reestimulações fazem o problema crescer. Uma vez que curamos o trauma original e tornamos o mecanismo de sobrevivência consequente obsoleto, as

cargas secundárias perdem suas amarras e ficam à deriva. O surgimento de efeitos secundários só requer ajuda terapêutica com clientes que ainda estão ou se sentem fracos, mas ainda devem ser processados. Cada problema que costumávamos carregar conosco é parte de um equilíbrio. Resolver um problema perturba o equilíbrio e, por um tempo, precisamos encontrar a nossa estabilidade novamente. Somos desajeitados como um cordeiro recém-nascido que não sabe caminhar corretamente e trança as pernas. Portanto, particularmente, o medo de perder o controle dificulta a resolução de problemas.

Avise os clientes de que a verdadeira mudança geralmente implica alguns dias ou algumas semanas de turbulência, às vezes parece complicado em função de mal-entendimentos de outros que nem sempre estão acostumados com um cliente que se expressa de forma mais clara e está mais independente após a terapia. Além disso, o corpo geralmente reage, e as emoções suprimidas por muito tempo podem aparecer mesmo depois da sessão.

Diga aos clientes que tudo isso é um sinal de cura, mesmo que às vezes pareça uma montanha russa.

Um bom esclarecimento pode reduzir o distúrbio posterior do cliente, por isso é necessário guiá-lo na direção certa. Por exemplo, pergunte no final da sessão: *Como esse trauma de ser abandonado afetou sua vida?* Você também pode olhar para a frente com o cliente: *Observe como a sessão continua a afetá-lo. Você vai notar que pensamentos e sentimentos relacionados irão surgir, as coisas irão se encaixar, coisas as quais você vai se tornar mais sensíveis.* Diga isso antes de encerrar a sessão, para que você se beneficie do transe natural proporcionado pela sessão.

Um encerramento ainda mais forte é o que a PNL chama de ponte para o futuro. Visualizar uma situação futura que normalmente iria desencadear o problema, para ver e sentir se há diferença agora.

A conversa após a sessão pode ser curta. Verificamos como os clientes se sentem quando voltam totalmente para o aqui e agora. Podemos tecer alguns comentários ou fazer sugestões que não pudemos durante a sessão. Costumamos fazer uma conexão com a conversa inicial. Talvez os próprios clientes tenham alguma dúvida. Eles podem ser surpreendidos, às vezes, até ficar chocados, e podemos ajudá-los dizendo que a experiência deles não é tão incomum como podem pensar.

A lição de casa pode promover o processamento. Sugira aos clientes que registrem como os resultados da sessão amadurecem. Deixe-os escrever coisas e classificá-las, para descobrir padrões. Especialmente com personificações e pseudo-obsessões, esse tipo de sugestão funciona muito bem para classificar experiências, sentimentos, contatos etc., de acordo com subpersonalidades ou vidas passadas ou temas. Por exemplo, surgiram três subpersonalidades. Deixe que o cliente faça um desenho com uma coluna para cada subpersonalidade. Há uma coluna identificada com “não sei” e uma coluna com “nenhuma das três”, designe características interesses e habilidades para serem colocadas nessas colunas. Incentivamos especialmente clientes desfocados e distraídos para fazer registro e análise. Não incentivamos os obcecados por fazer controle de registro e análise.

O que gravamos e o que não gravamos como terapeutas? O estudo de Rabia Clark (1995) mostra que a maioria dos terapeutas (86%) faz gravações. Alguns mantêm as próprias gravações: para ouvir e

escutar novamente, para escrevê-las ao cliente, e como segurança contra clientes que possam falsamente acusá-los de assédio sexual ou outras impropriedades. A grande maioria dos terapeutas (90%) toma notas durante a sessão, e muitos (67%) depois.

A maioria dos terapeutas de vidas passadas (74%) combina o trabalho de vida passada com outras formas de terapia. Os mais citados são PNL, hipnoterapia – incluindo hipnoterapia Ericksoniana – e *Gestalt*. A maioria dos terapeutas (80%) acredita que está em certo transe durante a sessão. Isso corresponde aos resultados da pesquisa do espelho cerebral por Winafred Lucas. Fazer anotações depois ajuda a sair do transe.

Alguns terapeutas limpam seu espaço de trabalho depois de uma sessão imaginando um brilho purificador, geralmente, branco. Eu não gosto de limpar com visualizações, porque elas implicam que os clientes poderiam estar sujos ou a terapia ser suja. Terapia é como ajudar em um parto. Pode envolver sujeira ou detalhes repugnantes e dolorosos, mas o processo em si é limpo, amoroso e alegre, porque o resultado é isso. Normalmente, me limito a esticar as pernas e tomar ar fresco após uma sessão. Mas se você sentir necessidade de se limpar: faça-o. Se você se sentir pesado após uma sessão, pense em algo leve; se você se sentir exausto, pense em vitalidade e energia fluindo; se você se sentir nervoso, pense em tranquilidade.

Tudo o que você visualizar, veja e sinta-se como a fonte. Ou veja-se em um lugar isolado, exuberante com água doce, cercado por seus animais favoritos. Não diga a ninguém onde está.

Lembre-se de que a terapia de regressão é mais intensa do que qualquer outra terapia. Como os clientes, os terapeutas também devem se recuperar e processar emocional e mentalmente o que

acabou de acontecer. Muitas vezes, certos sentimentos e pensamentos afetam você. Afinal, como ser humano, você tem cordas que podem ser tocadas. Essas cordas devem vibrar, por assim dizer. Como terapeuta, você trabalha com cargas complexas. Elas devem desaparecer, desconstrair-se. Ou precisamos nos recuperar de um cliente em particular. Ou a catarse de um cliente lhe tocou tanto, que você só precisa de tempo para processar. Ou um problema ou sentimento foi reestimulado dentro de você. Então você precisa de tempo para se recuperar também.

Depois de uma sessão intensa, o próximo cliente pode sentir algo, “pegar” algo do cliente anterior. Somente por essa razão, faça pausas suficientes entre as sessões. Cada cliente merece toda a sua atenção, sem quaisquer efeitos posteriores da sessão anterior.

Uma sessão costuma durar duas horas e meia no meu caso. Reservo meio dia para isso. Dessa forma, tenho espaço para prolongar a sessão, se for necessário. Começo às dez ou duas horas. Não preciso ganhar a vida com isso, então preferencialmente faço uma sessão por dia, porque este trabalho exige muito de nós. Depois de mais sessões por dia, não sou mais capaz de fazer qualquer trabalho criativo à noite.

Mantenha pelo menos um intervalo de meia sessão antes do próximo cliente chegar. Perceba que este trabalho leva mais horas do que apenas as sessões. Preparar e processar levam tempo, então faça telefonemas ou escreva e-mails. Para cada hora de sessão efetiva, você precisa de meia hora extra.

Quanto tempo planejamos entre uma sessão e outra para o mesmo cliente? Depois de uma sessão incompleta ou exploração incompleta é possível continuar a sessão no dia seguinte, mas,

depois de um trabalho catártico, dê ao cliente uma semana ou até um mês para que ele processe o que foi descoberto na sessão. Meu intervalo habitual entre as sessões é de quinze dias. Sessões eficazes precisam desse período para serem processadas corretamente. Se o cliente tiver de viajar para longe, planejo duas ou no máximo três sessões em dias consecutivos. Uma vez que o contrato original for cumprido, quando todas as ramificações imediatas forem exploradas e liberadas, deixe o cliente voltar para uma próxima sessão depois de três meses, no mínimo.

Uma terapia é um contrato entre duas pessoas, com um ponto de partida claro, atual e que haja confiança – e com alguma sorte – conseguimos frequentemente resultados excelentes em uma sessão. Mesmo com um trauma profundo, podemos obter uma catarse completa em uma sessão de duas a três horas, desde que seja um problema relativamente isolado.

Se o problema for parte de uma área maior, então tente dividir o problema em partes claras e, a cada sessão, trate de uma parte a fim de que ocorra uma catarse, mesmo que seja apenas para provocar alívio. Obtenha pelo menos uma colheita em cada sessão.

Como já mencionado, apenas uma sessão é muitas vezes suficiente. Se três sessões não mostrarem nenhuma melhoria significativa, faz pouco sentido continuar a terapia. Um tema complexo pode durar cinco sessões. Para uma completa "limpeza da casa", parece-me que oito sessões é o limite. Se oito sessões ainda se mostrarem um trabalho incompleto, então, você perdeu o bonde em algum lugar.

Por exemplo, um cliente apresenta três temas. Um tema está claramente no topo. Esse problema se torna o contrato. Na primeira

sessão, já fazemos uma regressão, uma primeira exploração do problema, a fim de identificarmos as principais cargas; assim, começamos a ver os contornos. Em seguida, fazemos o trabalho principal em uma segunda sessão, e concluimos o contrato na terceira sessão. Demora alguns meses, até que tudo o que foi trabalhado seja processado. Depois de algum tempo, algo novo pode surgir.

Os clientes podem procurar a terapia em função de um problema, e depois da sessão sentem que se beneficiaram muito – e voltam, na próxima vez, com uma lista de lavanderia de coisas que eles querem resolver. Eles acham que se trata de “uma abordagem tão legal”. Alguém quer se defender e se libertar do medo de viajar de avião, no entanto, essa pessoa tem algo a resolver com seu pai, seu marido anterior e um de seus filhos. Assim, se você realmente passou por algo que na verdade foi benéfico, e fez uma diferença, você quer um tempo para saborear os resultados antes de voltar para outra sessão. Quando você está grávida e dá à luz um bebê, na semana seguinte, você não anseia por outro.

Alguns clientes querem manter contato com o terapeuta entre as sessões, para discutir suas experiências entre sessões. Concorde com essa necessidade antes que o cliente saia do seu escritório. Como terapeuta você pode entrar em contato com o cliente para perguntar como as coisas estão indo, mas faça isso com moderação. Não faça disso um hábito. Caso isso aconteça, um problema é resolvido e outro é criado, ou seja, a dependência da terapia ou do terapeuta.

A entrevista da sessão seguinte se encaixa com a revisão da última sessão, especialmente quando há uma série de tópicos

conectados, como medos diferentes ou formas distintas de inadequação.

Outra conexão direta ocorre quando a solução de um problema leva à descoberta de um problema mais profundo por trás do primeiro. Resolver uma fraqueza pode levar ao medo da própria força, levar à culpa e, em seguida, ao medo da raiva. Mesmo que a raiva possa ter uma história por trás dela. Tal processo mais complexo pode ocorrer no contexto de uma terapia progressiva, mas também no contexto do desenvolvimento pessoal. E, finalmente, no contexto do crescimento da alma. O Capítulo 14 discutirá essas questões mais amplamente.

3.5 Explorações verbais

Explorar e analisar um problema de forma integral, completando frases incompletas, sem entrar em regressão, eu chamo de exploração verbal. Uma exploração verbal é uma dança entre o terapeuta e o cliente, na qual o terapeuta repete a mesma frase incompleta até que os clientes se calem ou se repitam. Ou o terapeuta vem com uma frase nova, mas diretamente conectada à incompleta que provoca no cliente a necessidade de expressar um pensamento conectado.

A primeira forma de exploração verbal é fazer listas. Exemplos de listas são: *eu tenho medo de..., eu estou irritado por..., eu tenho raiva de..., eu me sinto culpado por...,* e assim por diante.

Listas que fazemos quando um cliente é incomodado por tais sentimentos, mas não pode especificá-los diretamente. Ao fazer tais listas, imagens, emoções ou somáticos podem surgir com certas

declarações. Às vezes, isso acontece espontaneamente, às vezes, acontece quando uma frase completa é repetida várias vezes, às vezes, ao usar uma lista com frases encadeadas. Iremos abordar mais sobre isso posteriormente. A função da exploração verbal é encontrar cargas, e usá-las para entrar na sessão.

Se houver um tema geral, como a incerteza, muitas vezes é útil explorar ambos os polos: incerteza e certeza. A incerteza pode ser um problema, mas também a certeza. Então podemos deixar o cliente completar as duas frases repetidamente.

Repita e complete: Estou incerto de ...

Repita e complete: Estou certo de ...

O exemplo mais simples de uma exploração verbal focada é uma lista de situação em que o medo apareça.

T: Deite-se. Você está pronto? Está ok? Em que você quer trabalhar?

C: Nestes medos.

T: Você consegue sentir medo agora?

C: Não, não. Agora eu me sinto confortável.

T: Você sente alguma coisa em seu corpo? C: Nada.

T: Repita em voz alta por cinco vezes, com atenção crescente: Tenho medo. (O cliente começa a respirar calmamente, nenhuma carga aparece.)

T: Repita e complete a frase com a primeira coisa que lhe vier à mente.

1. Tenho medo de ... água

2. Tenho medo de ... cobras

3. *Tenho medo de ... algo branco*
4. *Tenho medo de ... homens*
5. *Tenho medo de ... homens com bastões*
6. *Tenho medo de ... calor*
7. *Tenho medo de ... frio*
8. *Tenho medo de ... névoa*
9. *Tenho medo de ... ficar louco*
10. *Tenho medo de ... minha avó*
11. *Tenho medo de ... lobisomens*
12. *Tenho medo de ... coisa alguma*
13. *Tenho medo de ... frio*

O cliente repete exatamente a conclusão a que chegou, então paramos. Fale calmamente com o cliente. Sempre repito a frase que o cliente falou de forma completa. Isso me dá tempo suficiente que preciso para anotar a frase. Pronuncio a frase com um ritmo em voz alta. É por esse motivo que comparo a exploração verbal com uma dança. O ritmo tranquilo e o som suave da voz do terapeuta criam um certo transe que facilita aos clientes responder intuitivamente e deixar sua consciência de pensamento cotidiana no banco de reserva e ouvir as próprias conclusões.

Se as cargas emergirem, observo-as e traduzo-as em palavras únicas: cachoeira (imagem), lágrima (emoção), cólica (somático).

Incentive o cliente a falar primeiro a frase incompleta em voz alta, e só depois intuitivamente peça que ele a complete também em voz alta. Isso reduz a tendência de pensar racionalmente. Continuamos até que nada mais surja ou até que ocorra uma

repetição literal. Agora temos a nossa lista de compras. Ou uma frase completa traz uma carga tão emocional e física que a regressão começa imediatamente.

Se qualquer frase desencadeou uma imagem, uma emoção ou um somático, então usamos essa frase como uma ponte verbal para iniciar a sessão. Ou encontramos uma carga ao fazer com que o cliente repita cada frase concluída três vezes, e perguntamos se isso aciona algo nele. *Diga* haverá imagens, emoções ou somáticos. Se a repetição aprofundar o transe, mas ainda nenhuma carga for acionada, você trabalha com uma lista de frases encadeadas, sobre a qual trataremos mais tarde.

Uma aplicação particular da exploração verbal é a exploração das partes do corpo. Por exemplo:

T: Meus pés estão ...

C: Meus pés estão ... frios.

T: Repita e complete: meus pés estão ...

C: Meus pés estão ... feios.

E assim por diante, até que nada surja ou siga uma repetição literal. Em seguida, elabore mais cada frase:

T: Repita e complete: meus pés estão frios porque ...

Para uma exploração geral do corpo, quando ainda não sabemos no que nos concentrar, uma exploração da aura funciona de forma mais rápida. No entanto, se uma exploração da aura produzir uma mancha escura no ombro, por exemplo, sem o cliente progredir com ela, em seguida, mude para: *Meu ombro é/ está ...*

Quando um cliente chegar para se tratar de sintomas físicos específicos e não tiver um somático real, há duas maneiras de começar a sessão: *Meu estômago dói porque...* e *Meu estômago é/ está...* Com diversos problemas na mesma parte do corpo, a segunda frase funciona melhor. Um cliente sempre teve problemas nas pernas: *Minhas pernas são/ estão... mortas; ... de madeira; ... fortes; atrofiadas...; as coisas mais importantes que eu tenho.* Essas respostas apontam para cargas diferentes. Morte e algo atrofiado podem ter a mesma carga. Normalmente, trabalhamos com respostas na ordem dada, a menos que uma delas imediatamente pareça ser mais carregada do que as outras.

Meus olhos são/ estão... Minhas mãos são/ estão... Então descobrimos as cargas de vidas passadas diferentes, de experiências negativas e positivas. O que não fizemos com nossas mãos em todas as nossas vidas? O que não vimos com os nossos olhos?

Deixe os clientes repetirem e completarem as frases até que se calem ou até que se repitam de forma precisa. Em tais listas de frases, podemos obter entre cinco e cem conclusões. Podemos terminar com sessenta respostas sobre nossas mãos, vinte referindo-se à vida atual com oito cargas diferentes, e o restante pode dizer respeito a treze vidas anteriores. Muitas vezes identificamos padrões que percorrem inúmeras vidas, frequentemente com postulados de caráter. Se fizermos essas repetições de frases para diferentes partes do corpo, encontraremos conexões cruzadas, vidas com cargas e cargas.

Tomar o corpo como ponto de partida é uma das melhores maneiras de explorar sistematicamente as vidas passadas. Isso funciona bem especialmente com clientes inclinados a

espiritualidade e com clientes racionais, uma vez que ambos tendem a esquecer o corpo.

As explorações verbais mais existenciais são adições como: *Eu sou...*, *Meu corpo é...*, *Minha alma é...*, e *Minha mente é...*. Certifique-se de que o cliente já está em um nível mais profundo antes de abordar tais questões gerais. Caso contrário, você ficará atolado em falatório filosófico. A essência ampla e abrangente é a principal força, mas também a principal fraqueza da exploração verbal. Você facilmente se cansa com coisas secundárias e pode se perder nas estradas secundárias. Manter-se na linha requer intuição e disciplina.

As explorações verbais podem ser ainda mais amplas: sem qualquer assunto específico. As explorações verbais gerais, como as tratadas na próxima página, encontram postulados e cargas emocionais ou físicas, dos quais só então escolhemos um tópico para a regressão. Em seguida uma lista que eu uso para este fim é apresentada. A mesma lista, mas agora no tempo passado, pode encontrar rastros de uma vida passada. Se as frases ainda não estiverem claramente carregadas, podemos segui-las com uma lista de frases encadeadas. Eu uso as seguintes:

- As frases encadeadas com: *... porque...*
- As frases encadeadas com: *“ se... então...”*
- As frases encadeadas com: *“se... então..., eu sinto...”*
- As frases encadeadas com: *“especialmente...”*
- As frases encadeadas com: *“ ... é...”*

Abaixo segue um exemplo fictício de um problema de relacionamento para ilustrar as diferentes frases encadeadas.

Estou com raiva de Jerome. Estou com raiva de Jerome porque... ele me deixou. Ele me deixou porque... eu o deixei louco. Eu o deixei louco porque... Eu exigia tanto dele. Eu exigia tanto dele porque... Eu me sentia infeliz. Eu me sentia infeliz porque... Eu realmente sempre me sinto infeliz! Eu sempre me sinto infeliz porque... O cliente para de completar e começa a chorar. Então podemos entrar na sessão. Ou deixamos a frase *Me sinto infeliz* ser repetida por cinco vezes como uma ponte verbal. (Veja seção 6.3)

Se estou zangada com Jerome, então... tenho dor no estômago. Se tenho dor no estômago... Sinto-me patética. Se eu me sinto patética... então eu estou zangada com Jerome. Chegamos a um círculo, então paramos. A frase “eu tenho dor no estômago, estou zangada com Jerome” pode ser uma boa ponte verbal.

Se estou com raiva de Jerome, sinto que me defendo. Se me defender, me sinto... forte. Se me sentir Se Se pare.

Estou especialmente irritada com Jerome quando... ele me ignora. Ele especialmente me ignora quando... Estou irritada com ele. Círculo. Outra tentativa: Se eu fico muito chateada com Jerome, então... Chego a cuspir fogo. Cuspo mais fogo quando... Eu tenho de berrar. Meu pior berro é... quando estou para ficar enlouquecida. Minha pior loucura é... quando eu perder minhas pernas. A cliente agora vê uma imagem de um par de pernas arrancadas ou quebradas e fica atordoada. Agora é a hora para a regressão.

Estou com raiva de Jerome. A raiva é... preencher espaço. Preencher espaço é... egoísta. O egoísmo é... pequenez. Pequenez é... terrível. O terror é... demoníaco. Demoníaco é... tornar-se impotente. regressão a um terrível fim de tudo provavelmente expõe a raiz mais profunda da raiva. De dez a um, isso ocorreu em uma vida anterior. Jerome provavelmente desempenhou um papel nela.

O pior que poderia acontecer se estou com raiva de Jerome é... que ele saia. O pior que poderia acontecer regressão.

Deixe o cliente completar todas as frases e explore-as, em seguida, com as frases encadeadas. Exploração não é terapia, mas,

na maior parte das vezes, com clientes curiosos resultam em uma guinada terapêutica.

EXPLORAÇÃO VERBAL GERAL

1. Eu vejo. . .
2. Eu sinto. . .
3. Eu ouço. . .
4. Eu gosto. . .
5. Eu não gosto. . .
6. Eu não aceito. . .
7. Eu aceito. . .
8. Eu não espero. . .
9. Eu espero. . .
10. Eu não tenho medo. . .
11. Eu tenho medo de. . .
12. Eu não confio. . .
13. Eu confio. . .
14. Eu faço. . .
15. Eu procuro. . .
16. Eu encontro...
17. Eu acho. . .
18. Eu espero. . .
19. Eu não acredito. . .
20. Eu acredito. . .
21. Eu tenho de. . .

- 22. Não devo . . .
- 23. Eu devo. . .
- 24. Eu não posso. . .
- 25. Eu posso. . .
- 26. Eu não quero. . .
- 27. Eu quero. . .
- 28. Estou sonhando. . .
- 29. Eu vou. . .
- 30. Eu irei. . .
- 31. Eu não sou. . .
- 32. Eu sou. . .
- 33. Eu. . .

Se uma lista de frases encadeadas falhar, tente outra, de preferência seguindo a última frase de forma completa. Nós "ordenhamos" o problema, por assim dizer. Seguimos todas as associações e ramos, até encontrar a raiz. Mover-se elegantemente de uma para a outra frase encadeada exige criatividade, improvisação e experiência.

T: Você pode imaginar um sentimento que você não consegue sentir, algo que você não consegue fazer?

C: Ficar com raiva.

T: Eu começo com uma frase e você a completa com a primeira coisa que lhe vier à mente. Quando eu ficar com raiva, o pior que pode acontecer é... eles ficarem com raiva de mim. Se eles ficarem com raiva de mim... eu vou morrer. Se eu morrer, então... Eu não estou mais aqui.

Se eu não estiver mais aqui, então... não há mais nada.

Para não deixá-los irritados, devo... ser boazinha para eles.

Para ser boazinha para eles, devo... ser uma menina doce.

Para ser uma menina doce, devo... ficar quieta.

Para ficar quieta, devo ser... invisível.

Para ser invisível, devo ... desaparecer.

Se eu desaparecer, me sinto... só.

Se eu me sentir sozinha, então... Eu quero chorar.

Se eu chorar, então... Quero alguém cuidando de mim.

Para fazer alguém cuidar de mim, eu preciso... gritar.

Se eu gritar, então... fico com medo.

*Se eles estiverem com raiva, o pior que pode acontecer...
determina os medos.*

*Para não deixá-los com raiva, eu devo... dá a estratégia de
sobrevivência.*

Quando trabalhamos no ato de desaparecimento, chegamos a uma criança congelada que deixou de crescer. A criança se mantinha invisível – quando papai a vê, ele bate nela. O congelamento é uma resposta de sobrevivência. Não sentir nada! E respirar o mínimo possível. Durante um trauma, nós ficamos tensos. As lágrimas e outras formas de libertação reduzem a tensão. Quantas vezes não nos dizem: *não* implica: não exista. Ou: *vista-se*, Os sentimentos da criança não foram levados em conta. A criança congelou, desligou tudo.

Também aqui, continuamos com a exploração verbal até o cliente ficar em silêncio – ou não sabermos mais como proceder, ou há uma repetição, ou um círculo completo. Ou as cargas que emergem são tão fortes que podemos entrar em regressão imediatamente. Abaixo segue um exemplo de uma exploração verbal que acaba em uma regressão de vida passada.

T: Feche os olhos e diga cinco vezes com atenção crescente: Eu não posso fazer isso.

C: Eu não posso fazer isso. (5 x) Eu não posso. Eu não posso (emoção). Eu não posso!

T: O que está acontecendo?

C: Eu não consigo enfrentar a vida! (Emoção e falta de ar)

T: Você não consegue enfrentar a vida. Você consegue enfrentar a morte? (T salta para o polo oposto a fim de surpreender o cliente e evitar acabar em uma rotina. Uma continuação mais comum é: eu não consigo enfrentar a vida, porque...)

C: Facilmente.

T: Diga calmamente: Eu posso lidar com a morte.

C: Eu posso lidar com a morte. Eu posso lidar com a morte.

T: Repita e complete com a primeira coisa que lhe vier à mente. Posso lidar com a morte, porque...

C: Eu posso lidar com a morte, porque tudo está bem.

T: Tudo está bem, porque...

C: Tudo está bem porque tudo é escuro.

T: Se tudo for escuro, então...

C: Eu desapareço no nada.

T: Se eu desaparecer no nada, então...

C: Eu sou escuro.

T: Se eu for escuro, então...

C: Eu não me destaco.

T: Se eu não me destacar, então...

C: Eu não sou nada.

T: Se eu não for nada, então...

C: Eu não me destaco.

T: OK. Como se sente quando você diz: Se eu viver, eu me destaco.

: Com medo.

T: Diga novamente: Se eu viver, eu me destaco.

C: Se eu viver, eu me destaco.

T: Se eu me destacar, então...

C: Se eu me destacar, eu morro.

T: E se eu morrer, então...

C: Então é o suficiente para mim. (Tem emoção e fica ofegante, então é a hora para a regressão.)

T: Volte para um tempo e um lugar onde você morre, porque é o suficiente para você.

C: Eu vejo uma figura com jóias peculiares. Um homem, eu acho.

T: É você ou outra pessoa?

C: Sou eu.

T: O que é mais impressionante sobre sua aparência?

C: Um chapéu, talvez com uma cruz, plana e dura. O manto é grande com jóias penduradas, talvez também com uma cruz.

T: Como é se sentir vestido dessa forma?

C: Vazio, mas poderoso.

T: Poder secular ou poder espiritual, ou ambos? C: Ambos.

T: Você é um sumo sacerdote ou um bispo?

C: Mais um sumo sacerdote. Estou em uma arquibancada. Vejo um circo com leões. E assim por diante.

As listas ou as explorações com frases encadeadas podem conduzir às cargas que fornecem entradas excelentes para regressões, mas podem igualmente produzir *insights* novos por si só. Ocasionalmente, isso é tão libertador que nenhuma sessão adicional é necessária. Assim, as explorações verbais produzem material excelente para regressões, mas também podem ter o valor de serem abridores de olhos.

As explorações verbais são adequadas para clientes que permanecem vagos ou gerais ou abstratos durante a entrevista sobre o motivo pelo qual eles procuram a terapia. Especialmente para intelectuais com problemas gerais de orientação na vida e autoconhecimento, uma exploração verbal é um passo adequado para a regressão. Se um cliente durante a entrevista expressar diferentes postulados, mostrar emoções diferentes ou vier com queixas diferentes, que possam ou não estar relacionadas e das quais o cliente não consiga escolher, explorar primeiro os contornos do problema faz sentido.

Às vezes encontramos vários problemas durante a entrevista, vários postulados suspeitos, vários somáticos, mas nada com carga suficiente. Nós devemos então continuar a focalizar um pouco mais. Em seguida, uma exploração verbal pode ajudar.

Ocasionalmente, fazemos uma exploração verbal durante uma revivência, para esclarecer a situação. Isso pode facilmente distrair os clientes, tirá-los do transe. De preferência, se uma descrição de uma vida anterior permanecer mental e geral, vamos para sentimentos corporais, mas se isso falhar, uma exploração verbal pode ajudar. Podemos enfrentar bloqueios via antídoto, mas também seguindo totalmente o *modus operandi* do cliente. Faça o que funcionar.

Não despertamos nada durante uma sessão que não possamos completar durante essa sessão. Trabalhamos as listas até o fim. Se isso não puder ser feito na sessão do momento, então faça na próxima. Portanto, explorações verbais são especialmente adequadas para os clientes que planejam voltar várias vezes. Exploração verbal é um método que você precisa pegar o jeito. Você pode praticar este método mesmo com pessoas que não procuram por terapia. Elas vão descobrir algo interessante sobre si mesmas. Grave, a menos que você anote tudo. Em seguida, escreva depois e envie para o cliente.

Explorações verbais têm outra vantagem: elas ensinam a escrever melhor. Frases curtas e simples devem ser um padrão no treinamento para escritores profissionais. Então, se a prática da terapia for decepcionante, a exploração verbal pode funcionar para você...

3.6 As regressões com crianças

No estudo de Rabia Clark (1995), 26% dos entrevistados também fizeram terapia de regressão com crianças a partir de cerca de oito anos de idade. Os principais problemas delas eram medos e fobias. Outras razões foram xixi na cama, dislexia, depressão, raiva e hiperatividade.

Como trabalhamos com crianças? Fale brevemente com a criança e com os pais, em seguida, faça uma entrevista com a criança sozinha e faça as sessões de preferência sem os pais. Só quando tivermos ganhado a confiança da criança, poderemos trabalhar com ela. Se aceitarmos a criança como um ser humano, muitas vezes descobrimos que há um adulto que reside dentro dela. Então a criança ousa dizer-nos o que não ousa dizer aos pais. Não achamos estranho ou sem sentido as coisas que a criança diz. Não julgamos, condenamos ou menosprezamos.

Deixe a criança decidir, no final de uma sessão, o que dizer aos seus pais. Deixe claro aos pais que devem respeitar a decisão da criança em relação ao que contar para eles.

Em sessões com crianças precisamos de mais intuição e tato. Já que o quadrado da confiança é mais frágil, devemos primeiro criar um espaço seguro. O quadrado da confiança tem frequentemente dois elos fracos com crianças.

Em primeiro lugar, como acontece também com muitos adultos, há falta de autoconfiança. Isso depende principalmente da duração dos problemas e das reações dos pais.

Em segundo lugar, há falta de confiança no terapeuta. Afinal, o terapeuta é um adulto, e a criança geralmente tem recebido muitas críticas dos adultos. Portanto, conecte-se à necessidade de

segurança e de aceitação da criança, assegure-se de que essa necessidade esteja satisfeita ou pelo menos reconhecida – e não se comporte como a maioria dos adultos. Mostre que você confia e respeita a criança. Deixe a criança dizer-lhe em suas próprias palavras por que ela acredita que procurou você como terapeuta.

Quando o ponto de partida é claro, você vai chegar, especialmente com crianças pequenas, entre quatro e oito anos de idade, facilmente através da ponte imaginativa até a situação que é fundamental para o problema. Para uma criança zangada que atira coisas quando faz uma birra, você pergunta por exemplo: *Se você já tivesse vivido antes, qual seria a razão para sua raiva?* Você também pode fazer isso como se fosse um jogo. *Se você tivesse vivido em outro país, em outra época, então o que o deixaria irritado ou triste?* Às vezes a pergunta simples “*Por que sua mãe está com raiva?*” leva a uma regressão do nascimento ou a uma experiência pré-natal. Ou deixe que elas se prolonguem em uma imagem persistente ou em um sonho recorrente.

Dissocie, se for necessário, para tornar a sessão menos ameaçadora. Deixe a criança trazer uma boneca favorita ou um bicho de pelúcia, e deixe ela contar o sonho como se isso tivesse acontecido com a boneca. Pergunte o que deve acontecer para fazer com que a boneca se sinta melhor. Peça às crianças que leiam, que tragam seu livro favorito com elas. Fale sobre os personagens principais do livro. Escolha o personagem com o qual a criança se identifica mais facilmente e deixe esse personagem reviver situações de sonho, por exemplo. Quando a confiança suficiente for construída, e a criança parecer ter necessidade de apoio, não a toque, a menos que você tenha pedido e ela tenha lhe dado permissão. Ou deixe que as crianças se imaginem no ambiente da história e deixe as viver as

aventuras naquele mundo, com ou sem a ajuda do herói da história, para procurar a causa de seus problemas.

Desenho também funciona bem, especialmente com personificações. Deixe a criança ansiosa chamar seu atormentador e então deixe-a desenhar algo ou alguém que não tenha medo do atormentador. Junto com esse herói sem medo, você entra em contato com a causa do medo. Histórias em quadrinhos completas às vezes aparecem, enquanto o medo diminui e, finalmente, desaparece.

Ou deixe a criança trazer o bicho de pelúcia favorito ou boneca e deixe-a imaginar uma história que os envolva. Como no exemplo seguinte sobre a gagueira:

T: Imagine que seu ursinho quer lhe dizer algo, mas ele não consegue lhe dizer. Como você acha que ele se sentiria?

C: Com raiva e triste.

T: Você pode apontar onde seu urso sente essa raiva?

C: Nos pés e na barriga.

T: Nos pés e na barriga. Imagine que você sente o que o urso sente quando ele quer dizer algo e tem pés irritados e uma barriga irritada.

C: Ele... Eu quero chutar, mas não posso. Tem cordas ao redor dos meus pés e estão fazendo xixi em cima da minha barriga.

Ou deixe a criança operar o urso para ver qual é a causa de sua gagueira. Você então aplica uma exploração da aura extra dissociada. Você também pode usar o animal ou boneca como um ajudante ou

como alguém que possui todas as qualidades necessárias para resolver o problema.

Com um ponto de partida pouco claro, a ponte verbal muitas vezes ajuda. Por exemplo: *Repita e complete: Quando eu era grande, eu era..., me era permitido..., eu não precisava..., eu podia..., eu sentia..., eu sabia..., eu pensei..., eu vim em..., e assim por diante.*

Quando eu crescer..., então eu sou..., eu posso..., eu não tenho de..., eu posso..., eu sei..., eu acho..., eu venho..., e assim por diante.

Quando as crianças sentem que você confia nelas, elas muitas vezes vêm com soluções próprias. As crianças são surpreendentemente flexíveis na digestão de emoções fortes e somáticos e são capazes de renovações notáveis.

Com crianças, você normalmente atinge resultados em apenas algumas sessões. Não as subestime.

3.7 Personificação de terceiros: sessões remotas

Um método notável é fazer sessões remotas, também chamadas de sessões telepáticas, sessões de substituição ou sessões de ressonância. Um representante do cliente está fazendo uma sessão porque os próprios clientes não podem fazê-la. Normalmente, trata-se de crianças pequenas ou muito problemáticas, ou pode até mesmo se tratar de crianças que vão nascer. Às vezes, trata-se de adultos que estão muito doentes ou muito fracos ou incapazes de trabalhar por conta própria. Pense em pessoas com Alzheimer ou pessoas em coma.

Uma sessão remota só funciona de forma confiável se o representante que está fazendo a sessão tiver um vínculo direto com o cliente ausente, como membro da família ou amigo. Trata-se de personificar o cliente, dialogar com ele e trabalhar energeticamente. Às vezes ocorre uma regressão espontânea.

Para estranhos, isso parece mágica, mas os resultados reais falam por si mesmos. Darei alguns exemplos. Tento explicar por que essas sessões telepáticas podem funcionar e indico o que para mim parecem ser os limites. Esses limites são importantes porque alguns terapeutas ficam tão entusiasmados que querem fazer essas sessões para qualquer um.

As sessões para crianças geralmente são feitas pela mãe, caso contrário, pelo pai ou por um dos avós, e começa com a personificação da criança em uma sala que é aceitável tanto para a criança quanto para a mãe. A criança não está presente na sessão.

Nós convidamos a criança. Tipicamente para uma sessão dessa, o representante entra na criança, para experimentar a situação do ponto de vista da criança, incluindo seu próprio papel. Isso funciona muito bem, mesmo se a mãe ou outro adulto nunca tiverem feito uma sessão antes.

Em vez da própria criança, a causa de seu problema pode entrar na sala: uma vizinha, um avô falecido, um mendigo com deficiência que poderia ser uma vida passada da criança.

A maior razão para fazer sessões remotas para uma criança são de longe os distúrbios de sono, mas muitas vezes há outros sintomas como birras, baixa concentração e dificuldade para escutar. A causa usual é uma pessoa falecida, muitas vezes um avô falecido, às vezes,

um espírito vinculado à terra que estava lá há muito tempo antes da criança. Dessa forma, praticamente todos os problemas de sono são completamente resolvidos dentro de 1 a 2 semanas.

Muitas vezes há também melhora comportamental: a criança fica mais feliz, mais calma, tem melhor rendimento na escola, consegue se expressar melhor ou é mais acessível. Outras razões para fazer uma sessão dessas são quando a criança sofre intimidação ou tem transtornos alimentares. Três quartos dos problemas são ampla ou completamente resolvidos apenas depois de uma sessão remota. Frequentemente, toda a família sente um efeito positivo.

Aproximadamente a metade das crianças percebe que algo está acontecendo, mesmo que elas não saibam que uma sessão foi feita. As crianças mais jovens se tornam quietas e introvertidas, as mais velhas se tornam agitadas e nervosas. Parece que suas mentes tentam entender o que está acontecendo. Além disso, depois da resolução de outros problemas, as crianças dormem mais por 1 ou 2 semanas e mais profundamente após a sessão, dando a impressão de que elas estão processando as questões em seu sono, porque também consideramos esse um período normal para efeitos secundários em uma sessão com adultos.

Para sessões remotas, mantenho o limite de idade em torno de 13 anos, simplesmente, até a puberdade. Personificações com crianças mais velhas geralmente não funcionam tão bem. E por que deveríamos tentar trabalhar às escondidas? Se elas forem mais velhas e incapazes, podemos tentar. Se elas forem pouco dispostas a se trabalhar, esqueça a sessão remota. A relutância, a resistência e o ceticismo devem ser respeitados.

Um colega fez regressões com alguns adolescentes e alguns dias depois com suas mães. As mães foram informadas apenas sobre o assunto da regressão. Quando as mães fizeram uma regressão como representantes de seus filhos, as cargas emergentes corresponderam exatamente às das sessões de seus filhos, mas não as histórias sobre as causas que dificilmente tiveram correspondência ou não tiveram nenhuma. A chance de uma mãe e seu filho adolescente estarem no mesmo lugar e tempo parece muito pequena ou até nenhuma. As regressões dos adolescentes eram quase exclusivamente na vida presente.

E para as crianças que ainda não são adolescentes? Quando escolher fazer uma sessão com a criança e quando optar por uma sessão remota? Eu diria que, se possível, construir uma relação de confiança com a criança, uma sessão com a criança seria sempre preferível. A porta da frente tem preferência sobre a porta dos fundos. Só usamos a porta dos fundos quando a porta da frente estiver trancada: com crianças que vão nascer, bebês, crianças pequenas; com crianças muito problemáticas, caóticas; com crianças gravemente doentes; com crianças muito autistas; com crianças gravemente incapacitadas ou mentalmente retardadas, com crianças em coma. As últimas categorias também são válidas para adultos.

A sessão remota menos distante é uma sessão com crianças que vão nascer. A razão é geralmente um problema com a gravidez, um aborto espontâneo ou um aborto a ser considerado. No exemplo da próxima sessão, uma mulher grávida personifica seus dois filhos não nascidos e seu marido.

Uma que ela considera muito doce, mas não muito seguro de si mesmo - seja capaz de lidar com tudo isso. Ela tem medo de que os gêmeos saibam que ela

considerou o aborto. Ela também se sente culpada por sua irmã adotiva que não pode ter filhos.

O terapeuta pede à mãe para colocar as mãos sobre a barriga. Qual dos dois bebês quer dizer algo primeiro? Um começa. Ele originalmente queria nascer da irmã adotiva. Mas o marido da irmã é alcoólatra. Então o bebê decidiu nascer dela (da futura mãe que está na sessão), mas com outro bebê, um como ajuda do outro que é muito tímido. O primeiro feto sempre fala, enquanto o segundo é mais silencioso. Ele parece ter medo do pai.

O pai é personificado na sessão. A mãe lhe dá os filhos para que ele segure nos braços, um de cada vez, como se eles já tivessem nascido. O pai fica emocionado, mas tem medo de que sua esposa não será capaz de lidar com eles: mais duas crianças e ela já está tão ocupada com os dois filhos mais velhos. Por isso ele pensou na possibilidade de um aborto. Pensou em função dela! Esse insight emociona a mãe. Ambos queriam o aborto, sendo que cada um imaginava que o aborto aliviaria o outro e não a si mesmo! Naquele momento, o feto tímido é convidado a expressar seus medos do pai. O pai o pega amorosamente nos braços, até que os medos desaparecem. Quando ambos os gêmeos se sentem bem, a mãe pega as crianças de volta.

A partir daquele momento, os fetos começaram a crescer novamente, e a mãe não teve de ser hospitalizada. Os gêmeos deixaram que ela soubesse seus nomes e disseram que viriam um pouco mais cedo, mas com um bom peso. E foi assim que aconteceu.

Que as pessoas podem estar nas sessões para outras não é tão surpreendente, quando nós consideramos que todos fazemos parte de campos maiores que são sistemas. Constelações familiares e constelações organizacionais mostram isso claramente. As constelações também trabalham com representantes, mesmo com representantes que são totalmente estranhos à situação, e por isso essas pessoas não sabem nada sobre as circunstâncias da pessoa que elas representam.

Se a causa de um problema for personificada e, por exemplo, uma ex-esposa entra na sala, ou um pai, muitas vezes acontece de essa pessoa mostrar um comportamento incomum dentro de alguns dias após a sessão, como, por exemplo, telefonar pela primeira vez em

quinze anos de vontade própria ou pedir desculpas pela primeira vez. Às vezes, um efeito cascata passa por uma família inteira ou um departamento inteiro, depois de uma sessão com personificação e trabalho energético.

Se ajudarmos as pessoas fazendo uma sessão para elas com um representante, e vemos que funcionou, isso é o bastante. Podemos nos sentir muito especiais porque aconteceu através de uma rota espiritual, telepática. Eu conheci várias senhoras benevolentes que conduziram este tipo de sessões para todos os seus amigos e parentes. Ou pior ainda: para seus parceiros. A eles foi dito que uma nuvem escura foi removida deles, ou um trauma da infância foi resolvido para eles. Ou disseram que tudo estava indo bem com eles ultimamente, porque uma sessão foi feita para eles. Compreensivelmente, e com razão, muitas pessoas se opõem a tais práticas.

Procurar por cura espiritual para as pessoas sem avisá-las ou sem pedir permissão é amador, superficial e quase desagradável, até prejudicial. E é uma violação da privacidade. Pensar nas pessoas de uma maneira boa, desejando-lhes o melhor, e oferecendo ajuda sinceramente quando solicitado é, de fato, o bastante.

Você também não iria suportar o pensamento de que alguém está bisbilhotando em seu diário – e corrigindo-o! Muito menos pensar que alguém está mexendo na sua aura diariamente. E se a pessoa estiver fazendo com boas intenções, é ainda mais difícil ficar com raiva dela e se defender.

E se as pessoas estiverem seriamente doentes ou em coma? Ou estiverem viciadas em drogas ou estiverem presas em uma seita? Você deve primeiro estar realmente conectado com elas, e ter alguma

responsabilidade por elas. Ao mesmo tempo você tem de manter certa distância, sem qualquer julgamento. Você faz esse tipo de sessão uma vez, o melhor que puder. Depois, não mais.

Quem faz o trabalho? Quem colhe os benefícios? Quem paga? Se forem duas ou três pessoas diferentes, como em sessões remotas, temos de ter muito cuidado. Se Betty fizesse a sessão para Chantal, e Charles pagasse, teríamos três clientes. Geralmente é uma família. Isso só funciona se o sistema familiar estiver razoavelmente bem. Normalmente a mamãe trabalha conosco, seus benefícios são para a criança e o pai paga. Tudo bem, mas fique atento. Se mamãe trabalhar conosco porque papai e seu filho não querem trabalhar conosco, você só ajuda a confirmar os problemas no sistema.

Fique a uma distância adequada, quando trabalhar com sessões remotas. Seja profissional, não se torne um xamã. A menos que você queira. Então você deve ler outro livro. E ainda há questões éticas.

CAPÍTULO 4. OS TIPOS DE PROBLEMAS NA PRÁTICA

Nas regressões voltamos a momentos importantes e a mudanças de vida súbitas: avanços, descobertas, acelerações; pontos de ruptura, fechamentos, estagnações, decepções e contratempos. Esses momentos e mudanças nos dão uma visão sobre nosso desenvolvimento. Eles enriquecem e delineiam percepções psicológicas gerais sobre como as pessoas se desenvolvem. Esta visão nos permite focalizar melhor em regressões e faz com que nossas perguntas e sugestões sejam melhor direcionadas para o ponto certo.

No ponto certo. Acertar na mosca; atingir o cerne da questão; pegar o touro pelos chifres; ganhar o prêmio máximo. E alcançar a nota certa.

As regressões terapêuticas voltam no tempo a experiências anteriores para finalmente processar repercussões ainda não processadas. Essas repercussões classifico da seguinte forma:

- traumas;
- *hangovers*;
- postulados, incluindo postulados de caráter ou mesmo neuroses de caráter;
- pseudo-obsessões;

- encostos e obsessões;
- alienação.

A abordagem de cada tipo difere. Assim, a personificação, dissociação em subpersonalidades, funciona para todos os tipos de repercussões, mas é necessária para pseudo-obsessões. O trabalho energético é indispensável para o *hangover*. Para os postulados, a regressão é fundamental: se não entendermos o motivo de termos decidido ou concluído alguma coisa, não podemos deixar de lado essa decisão ou conclusão. Também em relação à alienação, a regressão é necessária: para alcançar e recuperar o sentido perdido de casa.

4.1 Trauma: medos e feridas psicológicas

Traumas ou traumatismos são feridas. Qual é a primeira coisa que precisamos saber quando vamos tratar uma ferida física? Devemos saber onde a ferida está. Para tratar uma ferida psicológica, precisamos saber onde ela se situa no lugar e no tempo e em qual situação ela surgiu. Típicas situações traumáticas são:

- incêndio;
- cirurgia – especialmente hospitalização de crianças pequenas sem que elas entendam o motivo e operações com anestesia insuficiente;
- isolamento ou rejeição completa;
- morte de um ente querido;
- acidente grave (mutilação);
- violência e abuso;

- aborto espontâneo e provocado;
- ser tido como suspeito, mas ser inocente;
- *overdose* de drogas;
- divórcio;
- ser responsável pela morte de alguém;
- estupro;
- humilhação;
- suicídio ou tentativa de suicídio de membros da família;
- tentativa de suicídio.

Os traumas mais comuns na vida presente são:

- ser rejeitado, ridicularizado, assediado: trauma psicológico;
- morte de outro: trauma psicológico;
- separação: trauma psicológico;
- violência: trauma psicológico e físico;
- estupro: trauma psicológico e físico.

Com exceção da tortura, o estupro é a situação mais traumática, porque ele é experimentado tanto física quanto psicologicamente de forma intensa.

O trauma que é tanto físico quanto psicológico sempre prejudica ou danifica a relação que a pessoa tem com o corpo.

As respostas primárias à violência iminente são:

1. desligar-se mentalmente, entrar em choque, abandonar o corpo;

2. esconder-se ou congelar-se: tornar-se insensível, fingir estar morto;
3. posar para impressionar;
4. mobilizar-se: defesa, ataque ou fuga,

As repercussões de um trauma dependem de como registramos as cargas físicas, emocionais e mentais. Esse registro depende do que acontece conosco (situação), como somos (idade, percepção, nível de energia, resistência e caráter) e como vemos as coisas (perspectiva, cultura).

Um trauma psicológico é um resíduo não resolvido de uma experiência, uma ferida não cicatrizada. Em vidas anteriores, essas são muitas vezes experiências de morte muito dolorosas: desastres, naufrágio, guerra, bombardeios, massacres, tortura, mutilação, execução. A vida era geralmente muito pior naquela época, mas as experiências menos graves foram processadas de uma maneira mais radical do que a terapia catártica: a morte.

Em situações de guerra, o trauma mais grave nem sempre é a mutilação ou testemunhar a morte de um companheiro, mas ter de matar alguém, como David Grossman ilustra convincentemente em seu livro *On Tal* trauma é uma ferida puramente mental. Isso resulta em um sentimento de culpa e, frequentemente, em uma repetição incessante da imagem de como o fato aconteceu, às vezes, em câmera lenta.

Entender um trauma tem menos relação com a forma de como ele foi causado, e mais relação com o motivo pelo qual ele não foi curado. Processar o trauma é lembrar de como ele deixou de ser horrível, de como a ferida original desapareceu, de como ele perdeu

a sua nitidez; ou aprender a olhar para ele com desapego; ou é como ver a experiência de uma forma diferente: por *reenquadramento**. O processamento após a morte é a retrospectiva da vida. Ou, então, a perspectiva de vida era limitada ou ausente, ou nem todos os resíduos da experiência poderiam ser processados pela compreensão verdadeira: por causa do envolvimento essencial do corpo, por causa de um intercâmbio de energia com outros que não pudemos encontrar durante a retrospectiva da vida , ou por causa de uma perda de energia relacionada ao mundo físico.

Na terapia imitamos a perspectiva da vida. Com menos consciência, mas com um corpo físico. Com traumas na vida presente, avançamos na retrospectiva da vida. Com traumas de vidas passadas, compensamos com uma visão geral de uma vida incompleta ou omitida.

De certo modo, cada retrospectiva da vida é incompleta. Após a morte, podemos processar mental e, em grande medida, emocionalmente nossas experiências, mas não fisicamente. Nessa fase, não conseguimos realmente processar e liberar os aspectos físicos do trauma. Podemos resolver um desespero depois da morte. Mas se esse desespero estiver ligado ao frio e à fadiga, sem um corpo não podemos resolver essa massa informe completamente. Precisamos de um corpo físico para processar as cargas físicas. Procure sempre as cargas físicas de traumas, especialmente de vidas passadas, porque é ali que elas estão ancoradas.

Cada catarse permanece suspeita quando não houver nenhuma carga física liberada.

Quanto melhor revisamos e avaliamos nossas vidas, menos teremos de processar algo mais tarde. O que não podemos processar

na vida diária? Não só o que foi muito chocante para ser absorvido e tratado na época, mas também experiências de inconsciência e anestesia. Por isso que devemos estar atentos a experiências chocantes, mas também a períodos de dormência, anestesia ou inconsciência.

Somos detetives a serviço do cliente. Na terapia de regressão geralmente procuramos a explicação de problemas com origens esquecidas ou reprimidas. Ocasionalmente, um cliente vem para superar amnésia. Alguns vêm para o oposto: para esquecer um episódio enlouquecedor que continua se repetindo na mente do cliente.

Alguém começa a tremer e suar quando tem de fazer uma apresentação. De onde veio isso? Quando essa pessoa perdeu a calma e a confiança em função dessas situações? A regressão descobre uma experiência dessa pessoa quando ela era uma menina de quatro anos de idade, quando sua mãe, demonstrando menosprezo, mostra um desenho da menina para seus convidados da festa de seu aniversário e todos começam a rir dela. Trabalho com a Criança Interior é necessário para restaurar a autoconfiança da menina.

Às vezes, o deslocamento e a superexposição coexistem. Um homem continua vendo como, em uma tarde de domingo, sua mãe o dá, aos oito anos de idade, a um homem que pagou a ela para abusar sexualmente dele. Descobriu-se que se tratava de um pederasta, um homem que gosta de meninos. O homem que sofreu abuso continua a ouvir as palavras da mãe que, por sua vez, lhe deseja muito divertimento. Ele continua a ver o olhar no rosto da mãe quando ela se afasta com o dinheiro. Essa cena está sobre-exposta porque o que se segue (e vem depois muitas vezes) tem de permanecer subexposto como parte das memórias horríveis. A cena também está sobre-exposta porque é o momento da traição explícita e definitiva.

Durante um trauma nós nos perdemos. O ego desmorona. Nós nos tornamos um animal assustado ou um robô atordoado e vacilante.

Em momentos especiais, esse trauma ressurge. Cada elemento sensorial, emocional ou verbal de uma experiência pode, por associação, despertar as cargas desse trauma, mesmo quando não nos lembramos dele conscientemente.

Você ouviu uma freada horrível, uma batida, crianças gritando e chorando. Ao olhar para trás, vê um carro capotado com uma família dentro. Há vazamento de gasolina no carro! Um transeunte grita para você *Saia daí antes que essa coisa pegue fogo!* Mais tarde você vê como outros transeuntes puxam uma mulher pálida e fraca do carro. Morta? *E esse choro de crianças!*

Como essa experiência impregna mais tarde sua vida? Pode ser que anos mais tarde, você ainda sinta enjoo sempre que ouvir um som estridente. Crianças chorando deixam você aturdido. O cheiro de gasolina o paralisa. Você odeia mulheres com caras pálidas, especialmente, quando elas estão um pouco encurvadas quando estão sentadas.

Quando você ouve um som de ranhura, a memória volta para o passado. O motivo pelo qual você não aguenta crianças chorando, já pode ter sido esquecido. Mulheres pálidas são tão repulsivas simplesmente porque são repugnantes, você diz a si mesmo.

Dizemos que essas impressões reestimulam o trauma original. A gasolina, as crianças chorando ou as mulheres pálidas são, nesse exemplo, os reestimulantes.

Quando na terapia resolvemos a origem do problema, a cadeia de reestimulações possíveis não desaparece imediatamente, mas a âncora está solta.

Frequentemente, as cargas se soltam durante as emoções caóticas e intensas. Isso é um bom sinal, mas prepare seus clientes para um *pós-parto* possível de uma sessão intensa: tumulto mental, emocional e físico. Isso raramente dura mais de quinze dias.

Traumas surgem a partir de episódios específicos com um ponto preciso de início e término. Na regressão de uma situação traumática, podemos determinar exatamente o início e o fim do período traumático durante o qual o ego desmoronou.

SITUAÇÕES TRAUMÁTICAS

Abandono	Estupro	Ser esmagado
Acidente	Execução	Ser perseguido
Afogamento	Humilhação	Ser roubado
Asfixia	Incêndio	Suicídio
Assalto	Inquisição	Terror
Assassinato	Mutilação	Tortura
Cirurgia	Prejuízo	Vitimização
Fome	Prisão	Zombaria

A lista acima provavelmente cobre 95% das situações traumáticas que encontramos em regressões de vidas passadas. Os períodos traumáticos consistem em uma sequência dessas situações. Uma situação traumática pode começar com uma perseguição e continuar com prisão, tortura e inquisição e, finalmente, com a execução. Ou uma mulher é parada no mercado, menosprezada, humilhada e, finalmente, estuprada e abandonada. Ou você se perde em uma floresta; sozinho, desganhado e sujo, tropeça e quebra o tornozelo e, no final, morre de fome.

Um elemento essencial nos traumas é a *dor*: física, emocional, mental e espiritual.

As cargas emocionais que encontramos com mais frequência são medo, tristeza e raiva. As cargas mentais mais comuns são confusão, mal-entendimento, inconsciência e culpa.

CARGAS DE TRAUMAS

<i>Cargas mentais</i>		
Apatia	Drogas	Fascinação
Cegueira	Dúvida	Hipnose
Confusão	Engano	Inconsciência
Culpa	Espanto	Paralisia
Distanciamento	Exteriorização	Transe
<i>Cargas emocionais</i>		
Aflição	Medo	Solidão
Desespero	Ódio	Tristeza
Impotência	Raiva	Vergonha
Inveja	Ressentimento	
<i>Cargas físicas</i>		
Calor	Dor	Frio
Cólica	Exaustão	Paralisia
Deformidade	Fedor	Repugnância
Desconforto	Feiúra	Sede
Desgosto	Fome	Sujeira

Cada situação traumática contém um coquetel de cargas relacionadas. Em qualquer trauma há uma carga principal e o restante está ligado a ela. Enquanto trabalhamos com a carga

principal, o resto geralmente se desloca com ela. Encontramos a carga principal quando continuamos perguntando ao cliente como um sentimento é sentido.

C: Eu me sinto como se tivesse de lutar contra o mundo inteiro.

T: Como é sentir isso?

C: Mortalmente cansativo. Isso me mata.

T: Como é o se sentir cansado?

C: Eu me odeio por deixar isto ir tão longe.

T: Como você se sente odiando a si mesmo?

C: Fico envergonhado.

T: Como você se sente envergonhado?

C: ...

T: OK, então tem tudo a ver com vergonha?

C: Sim.

As cargas mentais complicam a exploração e o processamento de cargas emocionais e físicas. Outras complicações são *coberturas** (veja Agrupamentos no Glossário) como culpa e vergonha, e os aglomerados de cargas contrárias, como uma emoção explosiva e uma emoção implosiva. O mais comum é um nó de raiva e tristeza. Você é abandonado. Sob a sua dor, fervilha a raiva. Um ímpeto de raiva, envolto em uma poça de tristeza. Você não consegue acalmar e expressar sua dor, porque sua raiva mantém você tenso. E essa raiva não é expressa porque você está triste. Se a raiva e a tristeza se manifestarem ao mesmo tempo, você começa a lamentar quando a tristeza prevalece e uiva quando a raiva predomina. Com os homens, a mágoa é frequentemente mais reprimida, e com as mulheres, a

raiva. Muitos homens andam com a tristeza envolta em raiva, e muitas mulheres, com a raiva envolta em sofrimento.

Em um nó, pelo menos, duas emoções trabalham em sentido oposto sem se neutralizarem. Outro exemplo é um complexo de raiva-culpa. Você se sente culpado pelo que fez quando estava furioso. Consequentemente, você suprime explosões irritadas. Sua culpa fechou sua raiva.

Um nó de luxúria é menos comum. A luxúria pode estar associada ao desprazer: dor, vergonha, fracasso, inveja, nojo. Uma menina tem medo de um encontro noturno, mas treme com entusiasmo sobre o gozo esperado das coisas assustadoras ou um pouco nojentas que estão prestes a acontecer. A luxúria é uma emoção positiva, mas tão primitiva que se coagula facilmente com emoções negativas. As pessoas procuram emoção em filmes de terror, ou se envolvem em sadomasoquismo. Provavelmente isso libera tais contradições internas. E assim também alimentam o nó.

O entrelaçamento de emoções que se reforçam, chamo de *Reforços (Boosters)* ou *Impulsionadores*. A raiva e o ficar fora de si produzem raiva. O medo emocional e o desamparo mental produzem pânico. O desespero alimenta o medo e o medo alimenta o desespero.

Como terapeuta, sempre verifique, ao tratar *um nó de cargas*, qual carga é mais acessível: o que alguém sente mais facilmente. Muitas vezes as cargas atadas têm de ser liberadas pouco a pouco até que de repente ambas se soltam ao mesmo tempo. Quanto mais confuso o cliente estiver, naquele momento, mais tranquilo o terapeuta deve estar.

Os traumas podem ser percebidos por trás de medos inexplicáveis ou irracionais, como ataques de pânico, tiques, tensões físicas fortes; como ataques repentinos de náuseas, tonturas ou câibras que cessam tão inesperadamente como quando começaram.

4.2 *Hangovers*: efeitos posteriores de períodos depressivos

Os *hangovers* crescem gradualmente e são menos distintos que os traumas. O *hangover* não é uma ferida, mas um peso indistinto ou uma névoa deprimente, é o resultado de longa frustração. Eu os denomino saias de sujeira: sentimentos depressivos em geral, tornando a vida sem cor, lenta, pegajosa, pesada.

Chegar em casa inesperadamente e encontrar seu marido com uma jovem namorada, *flagrante delito*, é doloroso. Ter um marido fiel que três vezes por semana lê o jornal local gratuito de cabo a rabo, e quer voltar para o mesmo hotel de atmosfera insípida todas as férias de verão, não é atraente. O primeiro exemplo produz um trauma, o segundo, um *hangover*. Para muitas mulheres, o trabalho não é uma carreira, mas fugir de tarefas chatas em uma casa chata com um cara chato. Para muitos homens é algo semelhante.

Acordamos de manhã e já nos sentimos atordoados e cansados; não queremos sair da cama e ir para o trabalho. Nem sequer tentamos nos divertir, nos libertar. O *hangover* crescente nos desencoraja e nos paralisa. A saia de sujeira engrossa cada vez mais, o tédio é sufocante, tropeçamos, a carga parece um chumbo. Se tudo correr bem, o *hangover* transformará em uma depressão. A depressão pode acabar em apatia. Nossa energia pode ficar tão baixa, que não temos mais força para mudar a situação ou até mesmo nos preocupar com ela.

Os *hangovers* são exacerbados pela falta de incentivos. O tédio também afeta nossa energia. Os *hangovers* surgem em situações que são irritantes. O ego não desmorona, mas definha. Fadiga prolongada, tristeza, estresse e falta de perspectiva lentamente bombardeiam o ego até que um “*egobonsai*” sobrevive.

Pessoas com pouca energia muitas vezes sofrem de *hangover*. A carga de muitos *hangovers* é a impotência, sustentada pelo ressentimento. Ao nutrir nosso ressentimento, continuamos a fazer o papel de vítima, sentimos pena de nós mesmos (chafurdamos na autocomiseração) e não vemos a necessidade de mudar nosso comportamento. Ancoramos o *hangover* em um postulado, como se *nada nunca funcionasse*. Além das saias de sujeira de impotência, frustração e ressentimento, as saias de sujeira mais comuns provavelmente são: melancolia, peso no coração, exaustão, vazio e falta de significado.

Resolvemos os *hangovers* habituais, de todos os dias, com relaxamento, *jogging* ou ao fazer algo de que realmente gostamos. Evitamos os *hangovers* fazendo coisas de que gostamos ou que são desafiantes e significativas. Funcionar bem, tendo *Funktionslust*, drena nossos resíduos psicológicos.

Você volta para casa do trabalho e está cansado. Você tem um *hangover* daquele dia de trabalho: o bate-boca no escritório, a cadeira desconfortável, o cheiro desagradável do tapete, um projeto maçante, um colega irritante, e um chefe atarantado ou qualquer combinação de todos os itens mencionados. Ou pior: o trabalho já não o agrada, você está cheio desse trabalho. Você precisa de meia hora ou uma hora para se recuperar. Antigamente, talvez de chinelos, com um jornal, o gato no seu colo, um cachimbo na boca, perto de

um aquecedor. Hoje, talvez com um jogo no seu iPad ou navegar na internet. Ou você corre por meia hora ouvindo *rock* em seu iPod e, em seguida, toma banho quente e frio. Assim consegue se restaurar, livrando-se da fadiga e das irritações daquele dia.

Também dormir e sonhar ajudam a digerir os refugos de experiências cotidianas, especialmente, se acordarmos revigorados na manhã seguinte. Os *hangovers*, que nos interessam como terapeutas, não foram renovados na vida diária. Eles podem sair de uma infância maçante ou infeliz. Às vezes, de uma vida passada chata ou infeliz. Muitas vezes são resultado de ambos.

O sono é o pequeno regenerador. O *interlife*, o período entre vidas, é o grande regenerador. Poucas coisas nos refrescam como um bom sono e nada como uma boa morte. Assim, da mesma forma que podemos acordar nos sentindo quebrados, com a cabeça pesada, também podemos entrar em uma vida nova, pesada, em função de resíduos de vidas passadas.

O *hangover* gradualmente. Ele não nos destrói, mas nos diminui: nos torna menores, menos vivos, mais lentos, mais pesados, mais sombrios. Um trauma começa e termina em momentos específicos. Há um episódio distinto de emoções negativas, como medo e dor, quando o ego desmoronou. Mas a escuridão prolongada ou o peso, o tédio ou a melancolia produzem um *hangover*.

Possivelmente os sentimentos mais típicos que acompanham os *hangovers* são o desgosto e a fadiga. Sentir-se desmotivado e cansado por um longo tempo reduz a capacidade de sentir emoções profundas, mesmo de se sentir ferido. Então mesmo uma regressão bem-sucedida a uma situação traumática não produzirá catarse. Isso

ocorre porque o trauma está embutido em um resíduo cinzento, pesado, amorfo: a saia de sujeira.

CARGAS DE HANGOVER

<i>Cargas emocionais:</i>	<i>Cargas físicas:</i>	<i>Cargas mentais:</i>
Aborrecimento	Dor	Cinismo
Amargura	Fadiga	Desconfiança Des-
Angústia	Letargia	crédito
Aversão	Repugnância	Desesperança
Desapontamento		Futilidade
Desgosto		Hesitação
Despreocupação		Impaciência
Falta de vontade		Incompetência
Indiferença		Incompreensão
Infelicidade		Insegurança
Melancolia		Insensatez
Passividade		Tédio
Tristeza		

O frio pode ser uma carga de trauma, mas uma carga de *hangover*. Você pode ser atacado e ferido, abandonado em uma floresta; você está com dor, com frio e se sente sozinho. Isso é diferente de uma vida ou um casamento em que sempre faltava carinho. Morrer de fome difere de ter tido fome durante toda a vida.

SITUAÇÕES DE HANGOVER

Compulsão	Isolamento	Rejeição
Desolação	Luxo	Repressão

Dever	Monotonia	Ter alguma deficiência
Escravidão	Obrigação	Solidão
Estreiteza de visão	Pobreza	Tédio
Incapacidade	Prostitui�o	Vazio

Helen Wambach tinha pacientes que lembravam com repulsa vidas cheias de supersti o e opressão. Tais vidas deixam tr s de si *hangovers*.

Uma mulher solteira na Alemanha do século XIII tinha engravidado. Ela foi agredida com bastões. Claramente, uma situa o traumática. Além disso, ela experimentou tudo estando atordoada e Para ela, aquela agressão era a culmin o de algo que sempre estivera l . *Você nojenta.*

Encontramos tal desgosto também em vidas com abuso sexual prolongado. Ou servidão que não oferece alternativas. Nenhuma possibilidade de fuga, porque você não enxerga mais essa possibilidade. Momentos traumáticos de repulsa, dor ou humilha o estão embutidos na fadiga geral e sonolência.

Se um trauma for tão doloroso que nos esmaga, que perdermos a vontade de viver, o resto de nossa vida será um *hangover*. Uma vez atolado em um *hangover*, qualquer trauma seguinte será menos doloroso, essa   uma razão pela qual muitas pessoas ficam presas a seu *hangover* até mesmo viciadas nele.

O derradeiro *hangover* pior do que estar deprimido.   estar em estado de apatia, igual a um zumbi.

Os *hangovers* subestimados na terapia de regressão, e na psicoterapia em geral. Os *hangovers* não tratados são a principal causa de sessões lentas e trabalhosas.

Nas regressões, não devemos, primeiramente, tentar remover as cargas traumáticas, devemos, sim, limpar as cargas de *hangover*. Isso aumenta o nível de energia, e assim podemos lidar melhor com os traumas depois.

Resolver traumas de forma catártica é parte das coisas mais fáceis na terapia. Desde que você esteja devidamente focado, não desperdiçou tempo, atenção e energia no início, nem fez desvios depois, a sessão pode, às vezes, seguir quase automaticamente, quase sem nenhum esforço ou direção de sua parte.

O *hangover* é mais cômodo, especialmente se um postulado estiver envolvido. Seguir a energia não é sábio aqui, pois a energia é baixa e o cliente fica cada vez mais sonolento. Ao lidar com um *hangover*, o trabalho energético é essencial.

A propósito, qual é a pior forma para resolver um *hangover*? Tornar a terapia chata e tediosa. Ser pago por hora não é desculpa.

4.3 Postulados de caráter: Conclusões e decisões fixas

Os postulados são conclusões inflexíveis, suposições inflexíveis que moldam como vemos as coisas e como reagimos a elas. Eles determinam como nos sentimos, pensamos ou agimos. São linhas de programa em nosso computador mental. Eles definem como nos vemos, como vemos as outras pessoas e o mundo. Os postulados se traem em frases carregadas que tipicamente pronunciamos, quer sejam elas apropriadas ou não. *Eu sou sempre azarado. As pessoas veem só o seu próprio interesse. O mundo é injusto.* Ou são frases aparentemente comuns que costumamos usar quando falamos de nós mesmos. *Eu não entendo. Estou preso.*

Muitas vezes, esses postulados são generalizações contendo palavras como: sempre, em toda parte, todo mundo. As generalizações impedem a experiência e a reflexão. Os postulados nos impedem de levar em conta as circunstâncias. Postulados que encontramos na terapia são generalizações que dão um falso sentido de certeza e, portanto, são limitantes. Por exemplo: *Os homens são todos iguais*. Esse postulado funciona bem ou mal? Ora, muitos homens têm muitas coisas em comum. Mas, na medida em que os homens diferem, esse postulado é disfuncional porque generaliza, simplifica demais. E os homens são diferentes. (De verdade, mulheres!)

Por exemplo, você tem o seguinte postulado: *As pessoas não são confiáveis*. Agora você tem um novo parceiro em quem pode, aparentemente, confiar. Mas sua desconfiança geral continua a estragar o namoro.

Os postulados são impressões, julgamentos gravados, atitudes teimosas. Todas as neuroses e muitas psicoses contêm postulados. Os postulados estão frequentemente ligados a postulados subjacentes mais profundos, formando estruturas persistentes que podem continuar de uma vida a outra.

Se as pessoas dizem constantemente, *eu* elas também não entendem a causa desse postulado. *Muitos postulados são recursivos*: eles se amarram.

Como geralmente ficamos presos em postulados? Através de experiências dolorosas e chocantes que precisam de uma explicação, qualquer explicação. Através de experiências que repetidamente confirmam uma conclusão, ou por repetidas impressões intensas em

que passamos a acreditar, ou por coisas que pensamos ou ouvimos, às vezes, em momentos de transe.

Uma mãe bate em um menino que não fez nada de errado. Essa criança não entende por que ele é espancado. Se isso acontecer novamente, a criança pode tirar a seguinte conclusão: *eu obviamente não sou bom. Caso contrário, mamãe não ficaria brava comigo. Eu sou mau.*

Ou uma criança desde cedo conclui: *Minha Mãe*. Isso pode se estender a: as *mulheres* mãe.

Uma garota bastante tímida tenta iniciar uma conversa com um garoto bonito, mas ela não chega a lugar nenhum. Ela se retira, desapontada. Ela se pergunta se vai ser bem-sucedida com os meninos. Depois de três semanas, ela tenta de novo com outro garoto e falha novamente. Então ela fica em casa por três meses. Ela tenta mais uma vez; não funciona de novo e agora ela tem certeza. Ela pode concluir, *os meninos não gostam de mim*. Ou: *Eu não sou atraente*. Ou: *Eu vou ficar solteira*. O resultado é uma convicção que se reforça. Se a garota fez sua conclusão definitiva, ela se programou. Ela tem um postulado.

Nossas marcas e estampas geralmente têm três estágios:

- A primeira vez: “no lápis”;
- Primeira confirmação: “à tinta”;
- Confirmação final: “gravada em pedra”, e agora se tornou uma parte fixa de nossa visão de mundo: um postulado. Ou uma parte fixa de nossa identidade, nossa própria forma de nos ver: um postulado de caráter.

Os postulados podem ficar gravados, não porque os dizemos a nós mesmos, mas porque outros os disseram a nós e nós acreditamos neles. Se seus pais dizem um ao outro e aos outros repetidamente

que você é um menino mau, você vai acreditar nisso em algum momento. Você internaliza: *Eu sou mau*.

As meninas são às vezes fracas em matemática porque lhes foi dito que matemática não é algo feminino. Você é considerado masculino se for bom em matemática. Mesmo que o talento para a ciência e a tecnologia fosse encontrado com mais frequência entre os homens do que entre as mulheres, isso não torna uma mulher com tais talentos menos feminina. No entanto, com tal preconceito de gênero, esse talento é facilmente ignorado, ainda permanece não reconhecido, e é trancado. *Não quero deixar de ser considerada feminina, então não sou boa em matemática*.

Em uma vida passada, uma casa pegou fogo e seu filho morreu no incêndio. Qualquer fogo pode reativar esse trauma. Você se sentiu culpado porque chegou tarde demais. Se você tivesse generalizado essa experiência, *eu não consigo chegar a tempo*, as reestimulações possíveis são infinitas e a carga iria proliferar como câncer. O postulado desencadeia então suas próprias confirmações. Talvez você veja o seu filho atravessar uma rua movimentada e, em seguida, como um *flash* aparece o seguinte pensamento: *Oh Deus, novamente, estou muito atrasado para chegar a tempo!* Isso o paralisa por um instante e você vai chegar atrasado. Você não conseguiu. Então o postulado corrói mais profundamente sua alma.

Os postulados são a principal razão pela qual eventos incidentais têm grandes e duradouras repercussões.

Os postulados não estão apenas inscritos nos momentos traumáticos, mas também nos momentos de arrebatamento.

Um exemplo mencionado anteriormente ilustra isso. Um homem tem uma alta posição de gestão com a polícia. Quando vem a mim para aconselhamento, ele está substituindo um colega em licença médica, está liderando um projeto nacional de trabalho em tempo integral. Ele trabalha em três empregos em período integral ao mesmo tempo. E ele lida com todos eles bem. Seus colegas o apreciam, seus chefes o elogiam, seus subordinados o admiram muito. Todo mundo o ama.

Eu não sei o que é, mas seja for a indo para o com vez maior.

Feche não poderia ser mais vago do que isso.

Nada me vem à mente. Sempre há algo.

Bem, mas isso foi absurdo.

Ele viu o visor de um rádio antiquado. Ele não sabia o que fazer com aquilo.

Apenas se imagine olhando para o rádio. Agora, separe-se de si mesmo no passado para ver e enxergar onde você está.

Ele está bem ali. Ele tem cinco anos e está olhando para aquele rádio. Tem uma placa de vidro com todas aquelas estações de rádio inscritas nele, de Beromünster a Moscou. Naquele momento, ele percebe pela primeira vez como o mundo é grande. Com todos aqueles países e todas aquelas diferentes línguas no rádio! Ele está encantado. Ele chama sua mãe que está cozinhando feijão na cozinha: *Mamãe, quando eu crescer, quero ir para todos esses países.* Ao que ela retruca em sua inocência: *Se você trabalhar duro e der o melhor de si, poderá ir lá.*

Ele abre os olhos e diz: *Oh, meu Deus, eu esqueci a segunda parte da frase!*

O que foi programado era: *trabalhar* mas ele tinha esquecido o motivo. A explicação foi mal arquivada, provavelmente, porque a mãe lhe disse *lá* em vez de *a todos esses países*.

Feche os olhos novamente. Você tem a impressão do que teria acontecido, se você tivesse lembrado a segunda parte dessa frase.

Ele se vê, com quase vinte anos, encostado a um poste de amarração de navio. Ele está no porto de Valparaíso, no Chile, vê a água escorrendo e sente o cheiro da enseada. Delicioso. Essa foi a vida que ele perdeu.

A sessão durou menos de quinze minutos. O que fazer agora? Só conseguimos pensar em duas coisas. Primeiro, tornar o seu trabalho o mais internacional possível. Segundo, aposentar-se o mais cedo possível e, em seguida, viajar pelo mundo.

De certo modo, ele foi para casa com um sentimento trágico. O menino de cinco anos tinha começado a protestar. Aquilo causava sua crescente repugnância pelo trabalho todos os dias. Aquele postulado não veio de uma experiência traumática,

nem de algo que alguém falou e o fez acreditar. É uma impressão profunda de um desejo real, armazenado em estado de transe.

Se você quer dizer algo feio a alguém, é melhor fazer isso quando o outro estiver em um transe feliz. Então a pessoa estará aberta e vulnerável, assim a observação negativa atinge o alvo e fere profundamente.

Mais uma vez, em uma experiência intensa e esmagadora, buscamos uma conclusão que pareça fazer sentido. Nós chegamos a essa conclusão ou a adotamos de outros.

Uma mulher judia sofreu de sentimentos de inferioridade durante toda a sua vida. Na infância, ela ouvia os nazistas constantemente dizerem que ela era um cão e um porco. Após um tempo, depois de ter sido humilhada o suficiente, ela começou a acreditar nisso. *Afinal*, internalização.

Aprendemos com nossas experiências. Mas quando as experiências negativas se repetem, quando traumas semelhantes e *hangovers* repetem, muitas vezes com uma vingança, mesmo ao longo das vidas, então elas ficam ancoradas em um postulado. Nós programamos o nosso subconsciente e o programa funciona conforme o prescrito, quer seja ele benéfico ou não.

Os hábitos mostram como nos comportamos, mas também como pensamos e sentimos. Nossas reações habituais à frustração, à ambivalência e ao conflito moldam nosso caráter emocional. Há duas respostas primárias à frustração: autopiedade e agressão. Os postulados acomodam-se a essas respostas. Outros postulados modelam nossas respostas à ambivalência: vacilação, adiamento ou escolha cega.

No final das contas, cada postulado diz algo sobre nós mesmos. Os programas mais consequentes são postulados de caráter. Eles nos

dizem como nos vemos, como nos definimos. Por exemplo:

- Nunca é do meu jeito.
- Não vejo saída.
- Não me importo.
- Ninguém me ama.
- Todo mundo me ama.

Caráter é destino. Caráter é estrutura. Os postulados de caráter são os tijolos da construção. O caráter é o conjunto de hábitos de pensamento, de sentimentos e de tudo o que fazemos e com os quais nos identificamos e que, por conseguinte, se tornou parte de nossa autoimagem. Já não dizemos mais: *muitas vezes eu explodo, mas eu sou pavio curto*.

Não julgue os traços de caráter dos clientes moralmente, mas pragmaticamente: como eles funcionam? Alguém é pavio curto. Talvez ele viva em circunstâncias em que esse comportamento funciona bem e é justificado. Irritabilidade é só uma reação compulsória, e quando a pessoa não pode escolher outra resposta essa irritação funciona contra ela própria.

Muitos postulados são defesas contra desapontamentos e prevenções de falhas. Por exemplo: *Eu sou bom demais para isso. Não vou me envolver com isso* – um complexo de superioridade. Ou: *Eu abomino Eu poderia pintar, se não tivesse dores de cabeça. Eu sou tão talentoso que poderia fazer qualquer coisa, mas, infelizmente, sou preguiçoso*.

Falamos tipicamente de um caráter forte ou fraco, ou de um caráter bom ou mau. Um bom caráter consiste em hábitos humanos

efetivos e bons; um mau caráter consiste em hábitos ineficazes ou maus, hábitos desumanos. Mesmo os bons hábitos se tornam facilmente rígidos. Por essa razão, a pedra angular de um caráter verdadeiramente bom é a capacidade e vontade de ter espírito aberto, de aprender e de querer mudar.

Carl Rogers, o famoso psicólogo, propôs que, quando as pessoas têm uma convicção forte, algo está errado. Porque ninguém nos olha de forma severa e diz com convicção: *E incerteza*.

Postulados de caráter interrelacionados formam neuroses de caráter. Traços de caráter neuróticos incluem submissão, agressividade, aversão a si mesmo, inferioridade, superioridade, vaidade. Esses traços são ancorados em alguns postulados de caráter interrelacionados. Embora esses traços sejam fáceis de detectar, são difíceis de tratar. Tais traços tipicamente permanecem durante a vida. Muitas vezes, foram soluções que criaram seus próprios problemas. Você pode estar tão convencido de *“Eu sou* que atrai situações em que é quase impossível ser seu próprio patrão. Se vidas sucessivas aconteceram de alguma forma de maneiras opostas, por exemplo, alternadamente uma vida pobre e uma rica, então há um postulado negativo sobre propriedade.

O postulado negativo mais simples é: *Isto nunca mais!* Você sangra até a morte durante o nascimento de seu filho, a criança morre, seu marido fica louco de dor e se afoga. *Nunca mais!* Pode ser que você encarne como homem da próxima vez, ou que você seja estéril, ou, como mulher, comece a ter um nódulo no útero, ou sendo mulher se torne lésbica ou sendo homem, gay. Tudo é possível, dependendo do resto do seu caráter. Na verdade, este postulado não indica nenhuma direção, ele só diz: *Isto não, eu não quero isto*. O

que você quer? Se você realmente não quer algo, pare de repetir isso e, em lugar disso, pergunte-se o que você quer?

Existem também postulados de caráter de segunda ordem, que determinam como interagimos com nossos hábitos. Por exemplo: *Eu* todos os outros postulados sobre nós mesmos não precisam mudar. Isso pode ser uma desculpa barata para ignorar ou rejeitar comentários justificados, expectativas e exigências de outras pessoas. Mesmo esse postulado pode originalmente ter sido funcional. As pessoas tentaram moldar e mudar você até que você disse: *É isso, já basta. Eu não* um grande passo, mas agora, três vidas depois, você está forçado a viver isso.

Muitas conclusões e decisões são apressadas, mesmo inválidas. Por que nós fazemos isso? Pela razão de que não ter nenhuma explicação, não ter nenhuma direção, é ainda mais assustador do que ter uma má explicação ou uma má direção.

Como as pessoas reagem, quando uma menina que elas conhecem foi estuprada? Que tipo de meninas são culpadas pelo que aconteceu com elas? As mais inocentes. É tão terrível que a violação possa acontecer a uma pessoa inocente, que devemos ter uma explicação. Essa explicação pode ser completamente errada; essa explicação pode causar morte e destruição; essa explicação pode destruir a vida de alguém, mas não ter uma explicação, além de “ter muito azar”, é muito ameaçador para se considerar. Se você for religioso, poderá culpar os decretos insondáveis de Deus.

Incerteza interna, que todos nós temos, faz-nos procurar por tapaburacos e muletas. Os postulados ocorrem principalmente com pessoas inseguras que não podem aceitar a incerteza e precisam de um armamento para se autoprotegerem. Se uma casa permanecer

com andaimes, porque de outra forma ela desabaria, isso significa que a estrutura dela deve ser muito fraca.

As opiniões firmes como ferro expulsam o diabo da dúvida e da confusão com a certeza de Belzebu.

Uma das conclusões mais sensatas é: *não Não* Se algo for suficientemente importante e suficientemente emotivo, é difícil manter a mente aberta. Então nós tendemos a achar uma conclusão de uma forma ou de outra. Muitas vezes, um postulado não está apenas profundamente gravado, mas possui também uma metáfora ou mesmo um toque religioso. Então como terapeutas chegamos ao limite do que podemos tratar.

Um postulado requer certa força mental. Pessoas que pensam pouco, ou nada, podem fazer coisas estúpidas às vezes, mas não têm postulados. Um postulado é uma estupidez que só as pessoas com uma mente desenvolvida têm.

Uma alma simples geralmente aprende mais rápido do que uma alma mais evoluída. Por quê? Porque uma alma grisalha e cheia de marcas acumulou muitas respostas mentais durante muitas vidas. Se uma criança fizer algo e não funcionar, ela vai pensar, *ah, obviamente deveria fazer isso de forma* Um velho experimentado, no entanto, pensa: *Isto Se cair*.

Pessoas hipersensíveis e místicas frequentemente têm um postulado que as impede de restringir as influências dos outros e do ambiente em geral. Uma formação de sacerdotisas, em um passado distante, muitas vezes, doutrinou-as a sempre ficarem abertas (e obedientes). *Quanto mais vocês se abrirem, meninas, melhor será para vocês, e mais cedo serão ordenadas sacerdotisas.*

Como terapeuta, suspeite das conclusões metafísicas sobre as pessoas, o mundo e a realidade. Podemos pensar bem pouco, mas também demais. A sabedoria encontra-se no equilíbrio entre esses dois extremos.

Na terapia de regressão, os postulados desempenham um papel durante a entrevista inicial. Frases aparentemente carregadas fazem uma excelente ponte verbal. Na regressão efetiva, postulados ligam experiências que se repetem obstinadamente, ou experiências que oscilam de um extremo a outro. A catarse mental só ocorre depois de possíveis postulados serem identificados e invalidados. Trataremos mais sobre esse assunto posteriormente.

Preste atenção especial aos postulados de pessoas que analisam muito e abrigam muitas crenças e convicções.

4.4 Experiências pré-natais e traumas de nascimento

Quando os clientes regressam às causas de seus problemas, às vezes, podem chegar ao nascimento ou mesmo antes do nascimento, quando estão ainda no útero. O método então é semelhante a reviver memórias de infância.

Muitas vezes eles não reconhecem imediatamente a situação, mas se encontram em um espaço escuro ou em uma caverna. Se pedirmos a eles para sentir as paredes, geralmente percebemos com rapidez que eles estão em um útero. Afinal de contas, as cavernas têm paredes duras e geralmente são frias ao toque. Se as paredes forem macias, muitas vezes quentes, então eles estão no útero. Como é esse ambiente? Raramente é muito bom, porque no geral estamos procurando a causa de um problema.

Se os clientes se sentirem bem, fortalecemos essa sensação e pedimos para que encontrem a primeira mudança seguinte.

Se eles não se sentirem bem, pode ser algo que tenha entrado de fora, ou que o feto esteja se sentindo paralisado, preso. Se algo entrar de fora, geralmente a experiência é desagradável ou dolorosa para a mãe. Se o feto se sentir preso, geralmente ele resiste a entrar em um corpo novamente. Então, vamos ainda mais longe na regressão, para o momento decisivo na volta a este novo corpo.

Aparentemente, as pessoas se identificam facilmente com a mãe antes do nascimento. A mãe pode ser criticada por estar grávida e a criança sente que sua própria existência é criticada. Agora, como adulto, o cliente é constantemente incomodado pela crítica dos outros. Ou a mãe tropeça e cai no chão e fica ansiosa e preocupada por causa do filho. Assim que a criança cresce, fica facilmente assustada. Outra mulher está com ciúmes da gravidez dessa mãe, e a mãe quer se tornar invisível. A criança em crescimento é introvertida, e tem ciúme dos outros.

A identificação com a mãe ocorre especialmente quando um incidente reestimula traumas não curados de uma vida passada. Se quando morreu, você caiu de um andaime, você entra em pânico quando a sua mãe tropeça e cai, embora a lesão seja leve ou não haja lesão alguma.

Na prática, o ponto em que os fetos se separam da mãe varia muito. Alguns dificilmente distinguem entre o "eu" e a "mãe", outros sentem a diferença de forma forte e clara. Se a mãe se torna muito emocional, o feto é inundado por esse sentimento de todo jeito. Na regressão, é essencial separar energicamente os pensamentos e sentimentos do cliente daqueles da mãe.

Alguns terapeutas insistem que não existe consciência pessoal e individual antes do nascimento, nem mesmo identificação com a mãe. No entanto, centenas, senão milhares de casos mostram o contrário. É muito comum que os clientes descrevam em detalhes o que a mãe experimentou, sendo que ela nunca comentou nada a respeito disso com o filho. E os clientes geralmente conseguem revelar o que eles próprios pensavam e sentiam.

T: Agora você tem a impressão de quando esse sentimento de terror começa.

C: Minha mãe está fazendo compras. Acho que ela está no sexto mês de gravidez. Ela escorrega e cai na calçada e o medo de me perder fica como que piscando nela toda.

T: Veja e sinta como esse medo entra em você. Se esse medo fosse uma substância ou uma energia, como seria e onde entraria?

C: Eu vejo um borrão frio, azul-cinza, bastante translúcido, entrando através do cordão umbilical. (Aperta a barriga) Credo, que sentimento desagradável! Vejo agora uma espécie de vapor da mesma cor que entra imediatamente na minha cabeça.

T: Veja e sinta o borrão e o vapor em seu corpo agora.

C: Sim. Eu conheço essa sensação. Eu acordo com ela todas as manhãs.

T: Veja e sinta como todo aquele borrão, que era na verdade da sua mãe, agora sai de você e volta para ela.

C: Sim, desapareceu. Mas agora minha mãe se sente mal.

T: Se há algo que não é dela, você tem a impressão disso agora.

C: Eu ouço gritos. É a mãe dela gritando! Eu a vejo agora como uma menina que anda ao lado da mãe. Aquele grito está em seus ouvidos. Nos meus também, por falar nisso.

T: Deixe esse medo de mãe e filha voltar para a avó. Isso realmente vai fazer você e sua mãe se sentirem melhor. (A avó estava muito preocupada com a filha e estava constantemente brigando com ela.)

C: O tombo nem foi tão grave... Ela caiu de joelhos e só machucou um pouco.

T: Agora você tem a impressão do que provocou esse incidente para que você sentisse tanto medo. C: Eu me vejo agora andando em um andaime, em um edifício. Não sou muito esperto e escorrego

... e assim por diante.

Problemas durante a nossa vida têm tantas vezes precursores durante a gravidez que terapeutas como Morris Netherton concluem que cada reestímulo começa durante a gravidez. Consequentemente, Netherton sempre faz uma sessão completa desde a gravidez da mãe e o nascimento do cliente, tanto para incidentes que o cliente já sabe quanto para incidentes que são descobertos durante a regressão.

Mesmo se não fizermos isso, é sensato, pelo menos, sugerir: Se as experiências de morte e pós-morte, para regressões da vida presente é uma boa regra explorar cuidadosamente as experiências de nascimento e pré-nascimento.

Que sentimentos e pensamentos estão lá e como e quando eles começaram? E como eles afetaram a vida atual? Sempre faça isso

quando o cliente quiser mais do que apenas resolver um problema específico.

Para os clientes com um vínculo materno forte, que descobrem que, como fetos, eles se identificaram fortemente com a mãe, vá ao momento imediatamente antes do corte do cordão umbilical e confirme que tudo que pertence à mãe volte e fique com ela. Sugerimos que o cliente ponha a mão na barriga. O terapeuta pode adicionar: *Respire por si mesmo*. Podemos até ritualmente cortar o cordão novamente.

Quando enviamos os clientes para explorar a fase pré-natal?

- Com medos profundamente enraizados em postulados.
- Com problemas persistentes com a mãe.
- Com problemas que os têm assombrado por toda a sua vida.
- Quando eles se fazem ou se mantêm pequenos. Alguns clientes chegam até a ficar na posição fetal.

Há também traumas diretos da própria criança. O mais grave é uma tentativa de aborto. Outro trauma grave é um nascimento complicado com muita tensão sofrida pela mãe e pela criança – e pelas parteiras e outros participantes. Um trauma psicológico de nascimento que acontece com frequência demasiada: não receber as boas-vindas no nascimento. Ou o bebê é tratado com indiferença. Ou a mãe não quer olhar para o bebê ou está inconsciente, como depois de uma cesariana. Ou os pais se sentem ansiosos em vez de felizes. Ou o pai está inesperadamente ausente. Ou a parteira faz comentários preocupantes ou críticos sobre alteração de cor ou malformações do bebê. Muitas coisas podem dar errado no início da vida.

Uma consequência geral de muitos traumas, antes e durante o nascimento, é pouca vontade de viver. Às vezes encontramos uma resistência para entrar no corpo, um desejo de ficar fora dele. Helen Wambach descobriu que seis meses após a gravidez, até 90% das almas ainda não tinham descido completamente no feto. As almas estavam conectadas, mas ainda não totalmente no corpo. Então a vontade de viver fica enfraquecida desde o início da vida.

O que fazemos com clientes grávidas? A regressão pode envolver muita emoção e ser confusa. Pode até mesmo traumatizar o feto. Faça a regressão nesse caso somente se a cliente puder se comunicar com o filho. Se ela não conseguir, você tem de ensiná-la antes de iniciar as sessões. Ajude-a, muitas vezes após a consulta com o feto, para lhe trazer proteção extra.

Sessões com uma mulher grávida podem reduzir depressões e ansiedades, especialmente ansiedade ou dúvida sobre a gravidez, o nascimento e a maternidade. Explore o nascimento e as experiências pré-natais da mãe, para que ela não transfira os problemas que tem para o próprio filho.

4.5 Ideias e experiências com cargas e sem cargas

Os pensamentos são livres; sentimentos são profundos e reais. Na terapia, preferimos emoções e reações somáticas à conversa mental superficial. Reviver é mais importante do que lembrar. Os sentimentos são mais profundos que os pensamentos.

Ou seria o contrário? Pensar governa o sentimento, certo? Aristóteles já argumentou que sentimentos fortes não eram desculpas para ações questionáveis, porque quando mudamos nossos

pensamentos, nossos sentimentos vão mudar. Pessoas que justificam suas ações apelando para seus sentimentos, agem de forma manipuladora. *Eu me sinto assim*, é um sinal de preguiça – e de arrogância.

Os teósofos colocaram o corpo mental acima do emocional. Todas as teorias sobre o pensamento positivo e as afirmações admitem que pensamentos fortes e repetidos mudam nossa mente, nosso corpo e até mesmo nossa realidade externa.

Os pensamentos são mais fortes que os sentimentos ou o contrário? O cavalo pode ser mais forte do que o cavaleiro, mas o cavaleiro domina o cavalo – se o cavaleiro for competente. Na prática, nossos sentimentos podem correr como cavalos selvagens, arrastando o "cavaleiro" racional com eles. Mais comumente, o cavalo vai para onde o cavaleiro quer ir. Assim é com o nosso eu mental e nosso eu emocional.

Alguns pensamentos e sentimentos vêm e vão, outros são persistentes e duráveis. Alguns pensamentos e sentimentos estão nos bloqueando, outros são libertadores. Uma nova percepção pode nos libertar de velhos sentimentos. Antes disso, o mesmo pensamento significava pouco para nós. Entretanto esse pensamento adquiriu uma carga desde então.

Os pensamentos tendem a permanecer sem carga, os sentimentos tendem a ficar com cargas. Mas alguns pensamentos nos consomem e determinam nossas ações. E muitos sentimentos passam sem deixar rastro.

Existe uma diferença entre a paixão e o amor verdadeiro, assim como entre a fantasia e a realidade, ou entre entretar-se com um

pensamento e estar firmemente convencido. Se sentirmos algo por alguém, essa pessoa pode instintivamente reagir a isso ou não perceber nada. Outros pensam em nós sem que tenhamos a mínima noção, mas também podemos nos virar repentinamente porque alguém está nos observando por trás. Alguém pensa mal de nós e temos uma dor de cabeça alucinante. Outros acham que somos impostores, mas isso não nos incomoda.

Uma história que você lê mexe profundamente com você e outra história não causa qualquer impressão duradoura. Um palestrante cativa e enfeitiça seu público, enquanto outro entedia a plateia e faz com que ela pegue os celulares para verificar a última mensagem ou divertir-se com um jogo. Alguns rituais são vazios, outros são significativos. Afirmações como as de Coué: *a cada dia estou melhor*, às vezes, funcionam maravilhosamente e, na maior parte das vezes, não funcionam. Você até faz essas afirmações então à exaustão, mas nada acontece.

Todos esses exemplos mostram a diferença entre condições com cargas e sem cargas, nos pensamentos, nos sentimentos, no que ouvimos, no que acontece e no que vemos. Há declarações com cargas e sem cargas. Há pensamentos com cargas e sem cargas. Há sentimentos com cargas e sem cargas. Há fenômenos somáticos com cargas e sem cargas. Há até imagens e ideias com cargas e sem cargas. Nosso passado sem carga, nós realmente lembramos – em grande parte. Nosso passado com carga vive dentro de nós. Carma e darma * são duráveis. Eles não mudam de um dia para o outro. Eles têm cargas, eles são reais.

Observações podem ter cargas também. Por exemplo, você reage fortemente ao cheiro de combustão, porque já experimentou algo

terrível com fogo. As pessoas, especialmente os homens, podem ficar sexualmente excitados por meio de imagens. Os fetichistas (principalmente homens) ficam loucos por um sapato de mulher de salto alto. A ideia ou imagem ou observação direta a um salto alto para eles têm carga erótica.

Todos nós temos percepções que contêm carga. A imagem de um cavalo ou ver, ouvir ou cheirar um cavalo pode evocar um sentimento de alegria e um senso de liberdade. Pode também evocar tristeza, fraqueza ou medo. Os símbolos religiosos possuem carga: a cruz, o quarto crescente da lua, o signo *yin-yang*. Um cristão, que medita a respeito da cruz e observa em uma parede duas vigas perpendiculares, pode sentir uma emoção profunda. Símbolos reais possuem carga e são representações significativas. Essas cargas permanecem normalmente dentro de nós e raramente em objetos inanimados – embora tais objetos tenham provavelmente muita carga também.

Postulados são frases com cargas. Outras declarações com cargas são juramentos, bênçãos, maldições e instruções hipnóticas. As pessoas carismáticas colocam carga em suas palavras, mas também em suas ações, expressão, tom de sua voz, olhar e nos gestos da mão.

Uma mulher tem um bom casamento com um bom homem que faz tudo por ela. No entanto, o casamento a oprime. Ela não entende isso, porque ela não tem nada de que reclamar. Em uma regressão à origem desse sentimento sufocante, ela revive uma vida anterior com o mesmo que juraram permanecer juntos. Ela agora entende seu sentimento e depois da sessão está livre da pressão inexplicável que anteriormente sentia.

Não subestime a importância da franqueza, da liberdade de envolvimento. Se fizermos planos, é bom ver as coisas por ângulos

diferentes, e ser capaz de revê-los, se for necessário e possível. Se você disser que odeia sua mãe, pode sinceramente acreditar nisso naquele momento, mas não precisa ficar com essa carga no sentido de manter a declaração ou de desejar que coisas ruins aconteçam com sua mãe.

Ao pensar: *Eu queria chutar essa bruxa*, você pode estar apenas desabafando, se for um pensamento passageiro e um sentimento transitório. Mas se for intenso e se você realmente a amaldiçoar, o pensamento fica com carga, durável, e você está preso a ele. (E sua mãe provavelmente também.) Até que você o deixe sem carga.

Cargas mentais, emocionais e somáticas tendem a aglutinar. No cérebro, por exemplo, no hipotálamo, as respostas mentais e emocionais estão inextricavelmente misturadas. O que se aplica ao corpo, também se aplica à alma. Robert Crookall propôs, de forma muito plausível, que não há corpos mentais e emocionais separados, mas que ambos são aspectos do que ele chama de corpo psíquico.

Se acharmos uma verdadeira carga terapêutica, tocaremos em todos os aspectos. Qualquer que tenha sido a primeira: a carga física, emocional, sensorial ou verbal, no final, alcança todos os outros aspectos. Uma carga cármica madura, mas também uma carga dármica positiva, é uma energia com um aspecto mental, um aspecto sensorial, um aspecto emocional e um aspecto somático.

Como é que ainda carregamos cargas de vidas passadas, mesmo em nosso corpo atual? Como levamos isso conosco? De que as cargas são feitas e onde estão localizadas? Não em nosso corpo físico, porque o anterior morreu. Então, em algo que é suprafísico. Eu chamo isso de corpo de energia. Uma parte dele morre

aparentemente com a morte do corpo físico e a outra parte dele permanece e é levada para a próxima vida.

Há pouca pesquisa real neste campo. Uma das poucas pesquisas a esse respeito é o trabalho de Robert Crookall. Ele conclui, a partir de uma análise de experiências espontâneas fora do corpo, experiências de morte e experiências de quase-morte, que existem dois veículos imateriais: o corpo psíquico e o veículo da vitalidade. Estamos exclusivamente no corpo psíquico quando estamos totalmente fora do corpo ou quando morremos completamente. O corpo psíquico é o veículo da consciência. Crookall não encontra nenhuma divisão entre o mental e o emocional. O veículo da vitalidade, que corresponde aproximadamente à ideia do corpo etérico dos teósofos, é o intermediário entre o corpo psíquico e o corpo físico.

Quando deixamos o corpo durante a vida, podemos fazê-lo apenas com o corpo psíquico, mas também podemos levar parte do veículo de vitalidade conosco. Com esse filtro em torno de nós, chegamos a uma atmosfera escura, permanecemos como em sonho ou ficamos em contato com o mundo físico. Se perdermos aquela concha energética, o mundo material desaparecerá completamente de nossa consciência.

Na morte deixamos nosso corpo físico, enquanto parte do corpo energético, o veículo da vitalidade, permanece no corpo físico. A conexão forma um fio esticado, elástico e energético, o "cordão de prata". Se ele se quebrar, não podemos mais voltar atrás e morremos irrevogavelmente. Subsequentemente, o corpo psíquico afrouxa-se gradualmente do veículo da vitalidade. Isso pode demorar um pouco, mas também pode acontecer muito rapidamente.

Na morte incompleta permanecemos presos em uma concha etérica. Todas as formas de morte incompleta ocorrem porque protelamos em deixar os restos mais densos do veículo de vitalidade. Temos uma névoa cinza ao nosso redor.

Morrer completamente desconecta nossa consciência do corpo etérico e assim do mundo físico e das cargas cármicas. Descemos no restante do organismo etérico, quando retornamos à próxima vida, antes ou durante a gravidez, no nascimento ou na infância. Aparentemente, uma porção do veículo de vitalidade permanece conectada, sem nos cercar. Se morrermos bem, a nossa consciência estará livre desse veículo. Se voltarmos à terra, buscamos e entramos em contato com o novo corpo físico que está crescendo na nova mãe através do veículo de vitalidade.

Assim, o corpo energético é muito mais do que um intermediário entre o corpo psíquico e o corpo físico. Se desenvolvermos capacidades de/ou através dele, se conseguirmos ficar dentro dele, estaremos, no estado entre vidas, não apenas de forma consciente, mas também atuante. Então nossas decisões têm consequências energéticas.

Se as afirmações permanecem puramente psicológicas, nada acontece, mas elas podem adquirir uma realidade energética. É assim que funciona com todos os pensamentos e sentimentos. Carma e darma são realidades energéticas. A catarse é um processo energético. Se estamos encarnados, os processos energéticos sempre interagem com o corpo físico. O ato de falar que não está energizado pode esclarecer e relaxar, mas não resolver problemas energéticos. Falar é psíquico, "trabalhar" também é energético. Percebemos isso porque esse ato envolve o corpo físico.

1. Um trauma é uma ferida energética ou uma úlcera, uma constipação ou um buraco.
2. Um *hangover* é uma sujeira energética ou uma saia de sujeira.
3. Um postulado é uma estrutura em nosso cérebro energético.
4. Um pseudo-obsessor é uma personalidade prévia de nós mesmos, que não só tem sua própria realidade psíquica, mas também uma própria concha energética que perturba o resto de nosso corpo energético.
5. *Homing* é o reestabelecimento ou reforço do vínculo de energia com nossas origens da alma.

Uma carga cármica, mas também uma carga dármica positiva, é uma energia com um aspecto mental, um aspecto emocional, um aspecto sensorial e – quando estamos encarnados – um aspecto somático. Novas cargas nem sempre possuem todos os aspectos, mas as cargas amadurecidas e antigas adquirem todos os quatro aspectos.

A mente é nossa consciência que pode pensar e sentir tudo, ela pode se identificar com tudo dentro e fora de nós mesmos. *A alma* é nossa realidade energética duradoura, nosso microcosmo. *O corpo físico* é o nosso traje de mergulho no mundo material – e assim nossa engrenagem, nossa limitação e nossa matriz de desenvolvimento também.

Nossa mente pode se identificar com nosso corpo, mas também com nossa alma. Podemos nos sentir e perceber como um ser energético. Vivenciar uma experiência de alma, finalmente, significa sentir nossa origem. No curso de nossa evolução, poderíamos ter

desenvolvido muito, mas começamos em algum lugar – e essa é a alma.

Assim como a encarnação é uma possibilidade dentro da alma, a mente é uma possibilidade que está na alma. Não há corpo sem alma e nem mente sem alma. No entanto, uma alma sem um corpo físico é possível: assim estamos entre vidas. Também uma alma sem mente é possível: uma alma dormente, ainda inconsciente. Uma das principais funções de retornar sucessivamente em um corpo humano (ou talvez outro corpo sensível) é desenvolver a mente para as almas ainda adormecidas.

Seja como for, como as realidades energéticas atuam na prática da terapia? Como sabemos que estamos lidando com cargas? Durante a sessão isso aparece pela interação de experiências mentais, emocionais e somáticas. Ao repetir uma frase, ficamos emocionais e sentimos reações corporais. Quando nos concentramos em uma sensação corporal e em sentimentos, imagens e pensamentos surgem, então essa sensação corporal carrega uma carga. Isso é um somático.

As pessoas modernas tendem a permanecer racionais. Assim, a principal indicação de uma mudança de energia é o surgimento de sentimentos e somáticos. Uma catarse que é mentalmente esclarecedora, mas não é apoiada por somáticos, é suspeita.

Outra indicação ainda mais forte da realidade de uma mudança energética é uma mudança significativa subsequente na vida do cliente. Outras pessoas, com quem convivemos ou trabalhamos, comportam-se de forma diferente ou reagem de forma diferente, embora não saibam nada sobre a sessão e não tenham tido contato com o cliente entrementes. O mesmo ocorre com as constelações

familiares bem-sucedidas ou constelações organizacionais. Assim está explicado porque as sessões remotas podem ajudar. Aparentemente, nossa realidade energética é holográfica.

4.6 Emoções bloqueadas

As emoções são assustadoras. Lembre-se da metáfora dos cavalos meio domesticados. Somos atormentados pelas emoções. Podemos enlouquecer por causa delas. As emoções possuem cargas, estados intensos da mente. Elas surgem em situações que mexem conosco, que nos tornam emocionais. Quando estamos tristes, nos recolhemos e choramos. Se tivermos medo, submergimos e nos escondemos até que o perigo tenha passado. Quando estamos zangados, praguejamos, batemos ou chutamos ou atacamos ou punimos até que a causa de nossa raiva recue, corra, fuja ou nos dê satisfação. Quando estamos felizes, rimos, cantamos e dançamos.

Pelo menos, quando expressamos nossas emoções de forma desinibida. Geralmente não fazemos assim. Mantemos nossa raiva sob controle porque somos impotentes, ou porque não queremos nos expor ou não queremos ficar loucos e fazer maldades. Restringimos nossa tristeza porque não queremos parecer fracos. Podemos esconder o nosso medo, mas acabamos convidando o perigo que queremos evitar, ou porque queremos parecer fortes aos olhos dos outros.

Em regressões, muitas vezes encontramos emoções reprimidas. Reprimidas na medida em que o cliente não pode mais expressar essas emoções ou às vezes nem sequer pode senti-las mais. Situações que evocaram tais emoções são convenientemente esquecidas. Se sufocarmos as emoções o suficiente, não poderemos

mais sentir nenhuma emoção, porque tornar-se emocional pode liberar todas as outras emoções enterradas. Com dor reprimida não podemos rir livremente. Nem com raiva reprimida.

No final, todas as emoções podem ficar bloqueadas. As pessoas então reagem como um robô ou parecem um zumbi, ou pior: parecem iluminadas: estão livres de todas as emoções humanas. Que alívio!

Em casos menos graves, apenas certas emoções estão bloqueadas. Machos que têm um pavio curto, mas são incapazes de verter uma lágrima. Mulheres hipersensíveis que choram por tudo e se sentem indignadas por tudo e por todos, mas não conseguem dizer não. Ambos não conseguem rir facilmente quando relaxam

Em um mundo civilizado, não mostramos nossas emoções sem restrições. Podemos até não expressar nossas emoções livremente. Piscamos os olhos afastando uma lágrima, engolimos nossa indignação, nós nos recompomos. Algumas emoções descarregamos indiretamente, em momentos mais apropriados, de formas mais aceitáveis. O resto suprimimos. Como processamos nossas frustrações geralmente? Por meio de relaxamento, ou concentração de nossas mentes em outras coisas. Através da música, do esporte, ao sair com os amigos, por meio de *hobbies*. E ao pensar cuidadosamente a respeito das frustrações, para chegar a um acordo e compreensão, buscamos compensação e assim restauramos o nosso equilíbrio.

Experiências dolorosas normalmente deixam cicatrizes psicológicas. Mas algumas feridas psicológicas não cicatrizam e inflamam.

Na terapia essas feridas se abrem repentinamente e, no final, a verdadeira cura pode acontecer, se tudo correr bem. O truque é reabrir a ferida velha, liberar a tensão reprimida e curá-la sem nenhuma supuração. A contaminação deve realmente cessar. Suprimidas, as cargas escondidas são expressas e transformadas através de uma catarse: um processamento tão comprimido e intenso que parece um nascimento. De nossa parte, não queremos reprimir, não queremos amputar, queremos regenerar.

Quando uma reação emocional negativa é mais forte do que permitem as circunstâncias reais, então normalmente as cargas reprimidas entram em jogo. Um amigo fez um comentário desagradável a seu respeito sem você saber e você se sente tão traído que se sente infeliz por semanas consecutivas . Você entende por que reage dessa forma, mas não por que reage tão intensamente e por tanto tempo. A resposta é *reestimulação*.

Dentro de você, havia um sentimento esquecido de ser traído. Um incidente insignificante reestimula uma traição mais antiga que pode ter custado a sua família, a sua posição, a sua felicidade, a sua vida. Terapeutas de regressão estão familiarizados com o mecanismo de reestimulação, mas geralmente o consideram algo que torna a vida do cliente difícil. Então eles esquecem a essência: *os sentimentos velhos ressurgem, porque eles querem ser reconhecidos e resolvidos*.

Deixamos-nos levar por nossas emoções ou nos recompomos e recuperamos o nosso equilíbrio, habitualmente suprimindo ainda mais. Ou enfrentamos e resolvemos nossas cargas duradouras. Se sofrermos uma traição recente, podemos aumentar o reservatório existente de "sentimento de traição", mas também podemos reduzi-lo. Aparentemente estados de espírito excessivamente emocionais

como raiva incompreendida, ou tristeza, solidão, impotência ou melancolia oferecem novas oportunidades. Quando nos afastamos de tais sentimentos, reduzindo-os a proporções razoáveis, aproveitamos a oportunidade. Então ficamos melhor em vez de pior.

Quando sentimentos reprimidos reemergem e nos consomem temporariamente, podemos pensar que estamos regredindo em nosso desenvolvimento pessoal, enquanto, na verdade, estamos processando esses sentimentos. O que parece ser a doença, pode ser a cura.

Uma maneira bem conhecida de reduzir o estresse é o desabafo: expressar a dor, a raiva, a frustração. Se você desabafar para as pessoas erradas, se você não reconhecer ou se recusar a reconhecer a raiz do problema, se você não entender as razões para o seu estresse, então tal descarga é apenas desabafo. Isso cria novos problemas. O desabafo só é útil como um prelúdio para a coisa real. Medidas paliativas só funcionam por um tempo, mas não curam.

A melhor maneira de digerir emoções é imediatamente após o evento relevante. Isso requer coragem e presença de espírito. Ser corajoso e realista, usando sua mente e restringindo sua autopiedade, são ainda melhores do que fazer terapia de regressão definitivamente. Essas habilidades diferem entre as pessoas, podendo ser fortalecidas pela boa educação e enfraquecidas pela má educação.

A terapia não é apenas processamento após o fato, mas também cura e fortalecimento da coragem e realismo em geral.

Suprimimos emoções e demoramos para processá-las, porque estamos relutantes ou quase não temos consciência delas. Ou porque

carregamos experiências reprimidas e emoções de um tempo ainda mais antigo conosco. Experiências indigestas têm o hábito desagradável de se acumular, agrupar e crescer. É por isso que a maioria de nós tem uma cura lenta, mesmo com a ajuda de um bom terapeuta. Infelizmente, muitas formas de psicoterapia são ineficientes e, o que é mais importante, muitos terapeutas não são competentes. Mesmo assim, muitos clientes fazem corpo mole, e uma atitude aparentemente positiva pode muito bem significar uma resistência teimosa.

Pessoas que acreditam na reencarnação apontam rapidamente para o carma quando um cliente não consegue melhorar. Edith Fiore já sugeriu que, quando um cliente progride pouco, ao longo do tempo, sentimentos de culpa são os culpados – e não o carma. A culpa nos impede ou nos imobiliza. Isso tem suas vantagens. Por um lado, não precisamos mudar e não corremos o risco de falhar ou ser ridicularizados por nossos esforços.

Em regressões, há algumas pessoas que observam acontecimentos passados, traumáticos e terríveis, de forma objetiva e sem emoção. Elas descrevem em detalhe o que está acontecendo e dizem, por exemplo: *Eu sei que sou aquele a quem isso acontece, mas não sinto nada*. Em seguida, elas analisam os eventos e relaciona-os com seus problemas atuais. Mesmo sem liberação emocional, seus sintomas às vezes podem desaparecer após a sessão. Outras revivem toda a dor física e mental.

Em um reavivamento doloroso, instrua o cliente a passar pela dor e explorar o significado da experiência. Frequentemente, sentimentos gerais de culpa, tristeza ou mágoa agravam e retêm a dor.

Assim como *Volte* é uma instrução básica em nossa terapia, então *Percorra* é uma instrução básica em nossa terapia também. Essas duas instruções implicam, afinal, que você não deve ficar admirando a situação e que não deve se deixar ficar nela.

O que a terapia de regressão nos ensina sobre ter emoções? O que ela me ensinou afinal de contas?

Sempre que surgem sentimentos velhos: *sinta-os*; fuja deles, não os expresse por puro acaso, sinta-os. Sinta o medo, sinta a raiva, sinta a dor. Mas também: sinta a alegria, sinta o amor. Sinta! Se as imagens surgirem nesses estados emocionais: bem, tanto melhor. Desde que isso não diminua o sentimento. Se as pessoas começarem a vociferar durante a regressão, elas podem evitar a experiência essencial. Mesmo com medo mortal, mesmo com a extrema loucura em sua cabeça: sinta!

Se já não for possível expressar a emoção original para as pessoas certas, nas condições certas, então nada mais resta do que apenas sentir, tão direta e da forma mais natural possível.

Também fora da terapia: não engula, amontoe e complique os sentimentos. Não fique zangado com o seu medo, não tenha medo de sua raiva, não fique impaciente com sua irritação, não fique desanimado com seu ciúme. Reconheça que eles estão lá e os sinta.

É curioso, mas isso naturalmente leva à transformação. Como sempre: o problema é a solução. Se o permitirmos.

A maneira mais simples de expressar o que você sente, sem delongas, sem embelezar, sem redução, sem sentir vergonha ou culpa, é: *Sim, Estou Estou inseguro; Estou confuso; Estou contente;*

Não consigo parar de rir; Estou feliz. Associar a felicidade à estupidez e à superficialidade – como muitas pessoas o fazem por se considerar mais profundas ou mais elevadas do que a maioria das outras – é uma forma de negar seus próprios sentimentos de felicidade. As pessoas, que associam a confiança à loucura, não podem confiar nos outros, nem mesmo nos mais próximos.

Expressão adicional é encontrada no riso e no choro, na lamentação e na indiferença, na dança e na luta. Dificilmente conseguimos expressar formas particulares de raiva, se quisermos permanecer civilizados. Mas quanto mais reprimida for nossa raiva, mais difícilmente ela será expressa, sem que no final nos tornemos infantis ou brutos. A raiva civilizada começa sendo expressa de forma explícita e clara e por uma presença silenciosa, inflexível. E há algo igual a ira: fúria civilizada.

C: Sinto um medo terrível.

T: Muito bom. Sinta o medo. Tão profunda e completamente quanto você conseguir. Vá da forma mais calma possível ao medo, a um medo cada vez mais profundo. Sinta o medo em seu corpo inteiro. Mergulhe nesse medo. Fique com o seu medo. Fique com ele.

A terapia de regressão pode ser assustadora. Mas é por isso que funciona tão bem. Ficamos com o que for necessário. Nós nos libertamos e nos curamos e aos outros.

4.7 Papéis neuróticos

A terapia de regressão de vidas passadas (TVP) atrai pessoas espirituais e altruístas. A saúde mental de tais pessoas não é

necessariamente melhor do que a de outras. Se elas estiverem no enalço da iluminação, muitas vezes, mascaram sentimentos de inferioridade ou de superioridade. A misericórdia, a compaixão e o altruísmo podem mascarar a agressividade. Quem quer que queira fazer o papel de salvador tem sido muitas vezes vítima, mas com mais frequência um perpetrador. Os terapeutas, que querem ardentemente ajudar as pessoas, podem querer corrigir algo em seus passados. Se eles fizerem o próprio trabalho, muitas vezes descobrem que agrediram e abusaram das pessoas em vidas passadas.

Pessoas neuróticas têm ideais fortes por isso denunciam outras pessoas. Todo neurótico tem um oponente. Para identificar essa pessoa, considere quem sofre mais sob a condição do cliente. Geralmente é um membro da família. E quem é culpado? Muitas vezes o mesmo membro da família, ou a sociedade, ou até algo mais abstrato: o sistema, a estrutura. Se formos a fundo para especificar o oponente, geralmente, veremos que são as pessoas bem-sucedidas na sociedade: o *establishment*, a elite. Para muitas pessoas espirituais, as pessoas bem-sucedidas são superficiais e materialistas. Elas mesmas são o oposto: nobres, espirituais, sofredoras e incompreendidas.

Todos nós queremos nos livrar de nossos problemas, mas o medo de perder nossa autoestima é geralmente maior. Alfred Adler já disse: as Pessoas sãs estão dispostas a deixar de lado o que querem e acreditam – pelo menos por um tempo – e reconhecer o mundo como ele é, de forma tão imparcial quanto possível. Os neuróticos preferem sua ficção. Eles preferem sofrer com sua neurose do que ter de enfrentar que não podem resolver seus problemas. Os neuróticos têm pouco senso de humor, especialmente quando o assunto se

refere a eles mesmos. Sem uma aceitação realista de nossas limitações, nossos esforços para nos desenvolver e nos aperfeiçoar permanecerão neuróticos.

A marca mais visível nos neuróticos é que eles não têm ânimo. O desânimo geralmente começa na infância. Quatro tipos de crianças tendem a ter falta de coragem na vida:

1. crianças com fraquezas ou deficiências físicas;
2. crianças rejeitadas ou odiadas;
3. crianças ansiosas com pais ausentes, imprevisíveis, por vezes, até psicóticos;
4. crianças mimadas.

Os pais são responsáveis por seus filhos. O outro lado da moeda é que muitos adultos não resolvem seus problemas, para que possam continuar a culpar seus pais ou outros pelos próprios problemas. Eles se queixam do que seus pais ou outros membros da família fizeram ou se abstiveram de fazer. Mesmo que eles estejam certos: reclamar não ajuda, isso simplesmente esconde o problema. Nenhuma neurose é simplesmente o efeito das circunstâncias. Ninguém é forçado a se tornar neurótico. Os neuróticos se permitiram ficar seduzidos pelos problemas. Sempre podemos agir de forma diferente.

Caráter é destino, mas esse destino é o resultado de nossas próprias escolhas. No passado, nós nos moldamos de certa maneira. Hoje, temos a opção de continuar ou não a ser assim. Podemos continuar viciados em nossos problemas. A regressão pode descobrir e compreender esse vício. O próximo passo é com o cliente: continuar ou não? Como terapeutas tentamos curar as pessoas, não

as convertemos. Definitivamente não somos pregadores. Levamos o cavalo até a água e o incentivamos a beber, mas isso é tudo.

Existem seis papéis neuróticos que encontramos nas sessões, papéis que nos ajudam a compreender a dinâmica dentro das vidas; até dinâmicas entre vidas. O triângulo Perseguidor, Vítima e Salvador vêm da *Análise Transacional*, desenvolvida por Eric Berne. Em "*Os Jogos da Vida*", continuaremos encontrando esses papéis, muitas vezes mutuamente intercambiáveis. Morris Netherton adicionou a isso o Perpetrador (ou Opressor). Eu adiciono o Espectador a esta lista, e, com menos frequência, o Inconstante.

Os Espectadores supostamente não têm nada a ver com o jogo, mas o seguem de perto. Eles formam o público necessário para os demais tipos mencionados. Eles se assemelham aos transeuntes curiosos na cena de um desastre, balançando a cabeça e murmurando quão ruim tudo aquilo é. Os Inconstantes mudam de papéis o tempo todo, não querem ficar fixos em nada. Qualquer que seja a posição que tomem, eles saem dela assim que tiverem uma chance. Quando eles percebem que são visíveis, ou que as pessoas podem se endereçar a eles ou que eles podem ser responsabilizados por qualquer coisa, eles dissociam rapidamente. Os Inconstantes evitam, fogem, têm medo de cair em uma armadilha, mas seu desejo neurótico de liberdade se torna uma armadilha.

Todos os papéis estão ligados à culpa e à penitência. Os Perseguidores culpam todos menos eles mesmos. Os Perpetradores se culpam ou culpam a fraqueza de suas vítimas. As Vítimas são obviamente inocentes e irrepreensíveis. Nada é culpa delas. Os Perpetradores maus fizeram algo e os Salvadores e os Perseguidores não são bons o suficiente, os Espectadores e os Inconstantes são

inúteis. Os Salvadores dizem às Vítimas e, se você não for cuidadoso, os Perpetradores também, que elas não conseguem deixar de ser o que são. Os Espectadores nem sequer pedem desculpas por sua inércia, pois não fizeram nada e não se pode esperar que façam alguma coisa. Os Inconstantes vão de um extremo a outro, enlouquecendo todos, inclusive eles mesmos.

O papel neurótico mais comum é o da Vítima, pois nascemos crianças e, em comparação com os adultos, que têm o controle, somos menores, mais fracos e mais inexperientes. Clientes que se sentem Vítimas têm um sentimento de inferioridade, geralmente, compensado pelo que Adler chamou de "o faz de conta de Cinderela". Esta é uma base imaginária das pessoas que idealizam suas vidas passadas em que eram belas princesas ou cavaleiros nobres que infelizmente foram mal compreendidas e sofreram muito. Elas usam o terapeuta inexperiente para que deem a este estado atual, em que elas estão e são mal compreendidas, um eco mais profundo e, em seguida, exigem do terapeuta que reverta esse estado injusto de coisas.

Os Espectadores se afastam da situação e jogam toda a responsabilidade nos outros. *Eu não pertenço a este planeta. Vou ver como funciona aqui e depois saio o mais rápido possível. Sou apenas um* O Perpetrador tem postulados como, *É ou Vou* Perseguidor culpa os outros: *não o mundo está errado, o governo não faz nada, e meu pai era dominante.*

Se você puder reconhecer esses seis papéis, eles vão ajudá-lo a manter um olho em seu cliente – e em você mesmo. O papel da Vítima é o mais comum que encontramos entre os clientes. Os terapeutas assumem facilmente o papel de Ajudante ou Salvador.

Muitos deles, juntamente com seus clientes, culpam os pais ou a sociedade pelos problemas do cliente.

É claro que nem toda vítima é neurótica. Alguém, que perdeu uma criança em um acidente de carro, é uma vítima genuína. Alguém carregado em um vagão para um campo de concentração é uma verdadeira vítima. Ajudar as pessoas não é necessariamente um fato neurótico. Uma mulher, que culpa com razão o pai por ter cometido incesto com ela, não é necessariamente o Perseguidor. Sua queixa é legítima, sua assertividade atenta é legítima. A menos que ela se torne viciada em ser vítima ou em jogar a culpa em alguém, e fique presa em autopiedade ou raiva. Apenas permanecer culpando e recriminando os outros, sem fazer nada para superar o trauma, dá uma sensação de conforto, mas a torna neurótica. Culpar continuamente não é uma saída, é uma armadilha em si, uma desculpa para expressar a agressão de forma insípida. Passivo-agressivo é a qualificação comum para esse comportamento.

Lamentações (Vítima), repreensão e indignação (Perseguidor), culpa ou raiva (Perpetrador), ajuda não solicitada (Ajudante ou Salvador) e ficar em cima do muro (Espectador) são papéis inúteis, potencialmente autodestrutivos. Esses papéis nos permitem fugir à responsabilidade e agir, evitando assim a mudança e o aprendizado. Ser responsável está a meio caminho entre o não comprometimento e o "inocente" de um lado, e a "culpa" de outro.

As pessoas mudam facilmente de um papel para o outro. Se você for Vítima, mas ainda estiver com raiva, facilmente se tornará um Perseguidor. A partir daí, a crescente indignação e raiva pode se transformar em Perpetrador. Os Perpetradores podem até culpar as

Vítimas, porque elas são tão irritantemente fracas; elas não merecem nada melhor.

Embora a maioria das pessoas alterne entre esses papéis neuróticos, algumas permanecem em um deles. O papel mais simples é o de Vítima, pois não é preciso de muita energia para esse papel. A primeira resposta à frustração é a autopiedade. Na psicoterapia, a autocomiseração persistente tem sido denominada autopsicodrama ou complexo de autopiedade. Isso é quase o mesmo que eu chamo de mentalidade de paciente: pessoas que aparentemente querem permanecer como pacientes. Elas nunca se deixam curar. Se todos os sintomas desaparecerem, elas criarão novos.

As Vítimas neuróticas procuram os Salvadores neuróticos. Se os encontrarem, elas os idolatrarão. Depois que ficam desiludidas, elas se tornam Perseguidores. Terapeuta, cuidado! Recuse os pedestais. Estabeleça confiança mútua e desfrute do sucesso junto com o cliente. Em seguida, vá em frente.

Uma vez eu tive uma cliente que tinha como postulado: *Os do cliente*. O pedestal dá ao cliente o poder de submeter o terapeuta. "Hosana" muitas vezes leva a "crucifiquem-no!" O que facilmente causa uma mistura com o outro, porque o núcleo é o mesmo: esses clientes não assumem a responsabilidade pela própria vida.

Um marido que faz o papel de Salvador de sua esposa ou vice-versa: nada de bom resultará disso. Porque falta igualdade. O elemento falso na função Salvador é estar em um pedestal. Se você estiver de pé em uma posição mais alta, você deixa o outro menor. *Ouçá-me, querida; coloque esse vestido esta George, por favor, tire essa gravata ridícula. Você ficaria envergonhado!*

O Salvador frequentemente abriga agressão reprimida. Salvadores escolhem uma posição superior, caso tenham ou não consciência disso. *Sou melhor do que os outros; Sou mais esperto; Tenho melhor gosto; Sou mais evoluído; Venho de um planeta mais evoluído; Vim aqui para ajudar as pessoas.* Uma voz interior diz que você é especial. Se as circunstâncias reais não confirmam isso, você facilmente entra no outro polo e sente-se inferior. Para compensar isso, você opta pelo papel de Salvador: um pai ou mãe, um professor, um padre, um irmão mais velho, um guru, um tio compreensivo. Você fica satisfeito ao ajudar as outras pessoas, a fim de colocá-las no caminho certo. Os Salvadores acreditam no sucesso e quanto a qualquer falha culpam os outros ou as circunstâncias. Os resultados de seus esforços podem ser desprezíveis, mas suas intenções são tão boas!

Se você se sentir mais sensível do que os outros, vai entrar em situações onde ficará irritado com o comportamento alheio. Eles são tão ignorantes, ainda não entendem. Se a irritação se acumular, você poderá, impulsiva ou deliberadamente, tornar-se agressivo e humilhar os outros. Você assume então o papel de Perpetrador ou de Vítima. *Novamente, eles não me ouviram. Agora eles terão de resolver isso por conta própria. Agora eles saberão!*

Papéis neuróticos desencadeiam papéis complementares por outros, criando assim um jogo difícil de parar. A grande contribuição da *análise transacional* é que ela ampliou a ideia de neurose de um estado individual para um campo entre as pessoas. (Parece que os dramaturgos sempre souberam disso.) Os pais se esforçaram para mandar seus filhos estudar na universidade e agora os filhos são uns ingratos! Os pais pressionavam e impunham suas vontades aos filhos, e quando os últimos tentaram se libertar, acabaram por se sentir

como Perpetradores por agirem da forma que agiram com os pais, e os pais se sentiram Vítimas primeiro e Perseguidores mais tarde.

Alguém tem de assistir em completa impotência à filha ser estuprada e torturada como forma de puni-lo resistência. Ser torturado é o inferno, e esse pai pode viver por mais vinte anos com esse inferno gravado em sua memória. Ele se sente culpado, se sente vítima da experiência mais infernal que se possa imaginar. Ele não podia fazer nada para deter essa situação, porque estava amordaçado e algemado. Ele não pode assumir o papel de Vítima, já que essa posição foi tomada pela filha. Ele então se congela no papel de Espectador.

No caso do incesto entre pai e filha, a mãe é frequentemente Espectadora. *Eu não podia fazer nada.* muitos alemães e outros disseram após a Segunda Guerra Mundial: *Wir haben es nicht gewusst.* Nós não sabíamos de nada.

Se não resolvermos um problema, muitas vezes, mudamos de papéis em vidas sucessivas. Netherton mostrou que os Salvadores frequentemente foram Perpetradores. Os Perpetradores podem tornar-se Vítimas e as Vítimas podem tornar-se Perpetradores. Roger Woolger (1987) dá um exemplo de alguém que depois de ter sido Vítima em várias vidas passadas se deleita com a violência e a onipotência.

Nós invadimos o vilarejo montados a cavalos. Eles mal têm armas. Meus homens decapitam um número deles. Mato duas mulheres. Meus homens juntam o restante deles nas casas e colocam fogo nelas. Agora estou afrontando uma mulher. Eu a estupro. É ótimo. Agora corto a garganta dela. Isso me dá uma sensação de força e poder e de que sou senhor da vida e da morte.

Esse sentimento de onipotência é exatamente o oposto da vulnerabilidade que o cliente teve em vidas passadas. A Vítima se tornou Perpetrador.

As experiências de Vítimas não nos tornam automaticamente Perpetradores. Podemos querer nos vingar, mas a vingança não é a única resposta possível. Podemos nos tornar Vítimas ou culpar os outros. A escolha depende do nosso caráter, se respondermos mais instintiva ou ponderadamente às circunstâncias reais e ao nosso nível de energia no momento traumático. A vingança requer mais energia do que a vitimização. Culpar os outros exige mais energia do que nos culpar. Compensação através de sentimento de superioridade despende mais energia do que o sentimento de inferioridade. A supercompensação exige ainda mais energia.

Muitas das escolhas fazemos de forma semiconscientes porque já nos programamos com postulados como *Sou patético, eles estão sempre atrás de mim*. Ou: *Eles são grandes e eu sou pequeno, e isso é injusto*. Tais postulados desativam a nossa assertividade, não a agressividade. Podemos ter desligado o botão de agressividade, porque tememos a nossa própria agressão, e o medo pode estar baseado em uma experiência quando a nossa agressão saiu do controle. É também uma desculpa para permanecer passivo. *Sou uma vítima, então realmente não consigo me desenvolver*. Ou: *Sou melhor, mais gentil do que a maioria; não pertenço a este planeta grosseiro e primitivo*. Você pode levar os clientes através de muitas experiências traumáticas sem resolver nada, tão longe quanto seus próprios programas que os mantêm no modo Vítima.

Para enfrentar um problema como terapeuta, você deve ter um contrato mais amplo com o cliente do que apenas o de ajudar a

resolver um problema específico. A catarse permanecerá ilusória, se o cliente persistir em qualquer um desses papéis. Os clientes precisam entender o papel que desempenham; precisam assumir responsabilidade. O senso comum ajuda. Até mesmo um senso de humor pode ajudar. O senso comum do terapeuta também ajuda. Não piore o que já está ruim. E nem tente melhorar a situação. Enfrente os fatos!

Talvez a função mais importante da regressão seja chegar aos fatos nus e crus do que aconteceu e despir todas as explicações e racionalizações acumuladas e ritualizadas.

4.8 Superioridade e inferioridade: autoimagem prejudicada

Como crianças somos menos fortes do que como adultos. Somos dependentes dos adultos. Então queremos nos tornar grandes, adultos também. Esse impulso é às vezes reforçado, mas geralmente minado quando uma criança se sente mais fraca do que as outras ou mais fraca do que é esperado pelos adultos. Isso cria um sentimento de inferioridade. Esta tendência é reforçada ou prejudicada quando os pais protegem excessivamente uma criança, ou quando eles a depreciam. Ao querer se tornar grande, a criança se prejudica quando os adultos são hostis a ela, ou quando a ignoram ou a rejeitam, sendo ásperos ou maus ou assustadores.

Defeitos físicos e retardamento físico ou mental facilmente produzem sentimentos de inferioridade. Zombar, mas também mimar a criança ou ainda responder de forma imprevisível a ela, cria medo do fracasso. O comportamento hostil contra uma criança faz com que ela se torne vítima ou, por fim, ao se tornar adulto, ela agride e oprime os mais fracos.

A inferioridade corrompe o sentido do Self, por isso ele é escondido, preferencialmente por meio de uma postura de superioridade. Superioridade leva a aspirações excessivas, a ambições excessivas e à nova inferioridade e ao novo medo do fracasso. Isso resulta em comparações constantes com os outros, e também entre as pessoas, em suspeitas e em nervosismo.

À medida que crescemos, nos tornamos menos impotentes: podemos fazer mais, sabemos mais, somos autorizados a fazer mais. Como desenvolvemos nossa autoestima, ou como lidamos com a falta dela, determina nosso estilo de vida. Nossas experiências, especialmente quando criança, moldam nosso caráter. Mas sempre temos alguns graus de liberdade na forma de responder. Como adultos, temos sempre a escolha entre um estilo de vida saudável ou neurótica.

Freud achava a luxúria e a satisfação essenciais para entender as pessoas, Adler achava a realização e o sucesso essenciais. Esses sentimentos são cruciais para a nossa autoestima: como nos vemos e como nos sentimos sobre nós mesmos. Como crianças, há pouco o que podemos fazer. Nosso senso do Self ainda é fraco. Para fortalecê-lo, queremos realizar coisas, obter sucesso, ter reconhecimento. De acordo com Adler, em oposição à percepção de si mesmo está a percepção de comunidade: querer participar com os outros, sentir-se bem recebido e ser parte de um grupo, buscando contribuir e ajudar os outros. O egoísmo é insalubre, mas nos apagar para beneficiar os outros também é doentio. A propósito, apagar-se é um caminho indireto para se autovalorizar. *Olhe para mim, que nobre, que desinteressado, que amoroso, que abnegado eu sou!*

Adultos são, com uma percepção saudável do senso de autovalorização, não precisam constantemente provar seu valor para si e para os outros. A percepção do Self deriva de relações significativas com os outros, de desafios significativos e de realizações significativas. A melhor coisa é quando sentimos a alma. Então não precisamos mais de realização e de reconhecimento.

Quando nascemos, somos pequenos e desamparados. Os adultos vivem em um mundo onde nós, crianças, ainda não somos capazes de participar. Os adultos julgam, aplaudem, criticam, corrigem e controlam nós, crianças. Eles fazem todos os tipos de coisas atraentes e interessantes que as crianças não podem fazer ainda, porque não estão autorizadas a fazer ou ainda não conseguem entender. Uma vez que nós, crianças, nos tornamos adultos, não precisamos mais pedir um doce. Então ninguém diz a que hora devemos ir para a cama. Podemos tomar o metrô sozinhos. Depois ganhamos dinheiro e compramos coisas. Assim, tornamo-nos importantes e fortes.

Pais e professores, que incentivam as crianças a querer crescer, podem fazer isso de maneira saudável, mas também doentia. Por exemplo, eles fazem as crianças entender que são pequenas demais para algo. *Quando você for adulto, agora não.* Ou se a criança fizer algo que eles apreciam: *Nossa, você já é um menino grande!* Eles enfatizam que as crianças são pequenas ou exageram o tamanho que elas têm. Ou podem desencorajá-las a crescer.

Thomas Harris aponta em seu livro *I'm* que praticamente toda a nossa comunicação contém algum julgamento positivo ou negativo. A consequência para uma criança pode facilmente ser de que não está – OK. Mesmo que ela cresça, com pais compreensivos e bem

intencionados, receberá muitos sinais de que há inadequação: fazer coisas erradas, entender mal as coisas, fazer xixi na cama, ser vulnerável.

Como crianças, nos comparamos aos adultos, e não será tão ruim se a comparação for uma desvantagem para nós. Isso nos machucará mais se não conseguirmos acompanhar outras crianças, irmãos, irmãs, colegas de classe. Embora a criança mais velha em uma família tenda a se comparar com os adultos, as crianças mais jovens são mais propensas a se sentir inferiores. Não é permitido entrar no jogo porque elas são pequenas demais e irmãos e irmãs mais velhos as repreendem.

Na escola, a comparação mútua é a ordem do dia. Crianças que não acompanham o desempenho escolar dos coleguinhas consideram as crianças precoces como exibicionistas e queridinhos do professor. *Ele é melhor em matemática, mas eu bato nele com a maior facilidade.* As crianças depreciam as coisas em que são fracas. Tudo isso é defesa, uma forma de proteção de uma percepção fraca da autovalorização. A superioridade é uma defesa contra a inferioridade iminente.

É natural querer crescer e sentir-se grande, ocasionalmente, ou atuar como se fosse adulto. As crianças brincam de mamãe e papai, soldado ou médico – o resumo do mundo adulto. No entanto, as crianças também podem evadir em sonhos. Por exemplo, crianças inteligentes, que são marginalizadas na escola ou em casa, que se sentem feridas, que são rejeitadas e expulsas pelo grupo ou intimidadas, buscam refúgio no mundo imaginário das histórias nos livros. Assim, elas se sentem mais velhas e mais sábias do que seus colegas. Elas lêem os clássicos mais cedo que os outros, mas dão o

primeiro beijo mais tarde. Frequentemente, essas crianças são intelectualmente precoces, mas emocionalmente inibidas. Elas têm menos contato com os colegas, o que as mantém, em outros aspectos, infantis. Ao mesmo tempo, elas interagem mais com os adultos, o que as torna mais velhas. Elas podem perder as experiências da vida comum que são adequadas para a idade delas.

Os sentimentos de inferioridade e superioridade chegam ao mesmo lugar: um senso frágil de autovalorização que perdura em contínuas comparações com os outros. Se uma mulher na frente de um espelho se sentir confortável, parecer bonita e se sentir bem vestida, isso reforça a sua percepção de autovalorização. Essa percepção do Self pode ser saudável ou doentia, dependendo de como ela se compara com os outros. Os homens têm isso com seus carros ou com suas mulheres, ou as mulheres com seus maridos. *Olhe para o meu bom partido!* Faz com que o outro se sinta enciumado, fica se exibindo, ou seja, pura vaidade. A superioridade deve ser constantemente confirmada e apoiada.

Os sentimentos de inferioridade também podem dar a seguinte resposta: *Não sou incapaz* Autopiedade pode resultar em *eu* Essa atitude também encontramos entre os tipos espirituais alternativos: sucesso social, fazer carreira é para pessoas superficiais. Elas fazem do fracasso algo inofensivo ao tornar o sucesso sem importância até desejável. A vida não se baseia em obtenção de títulos ou de quanto dinheiro você ganha. Não se baseia no quanto você é famoso, contanto que você seja realmente uma pessoa agradável. Isso pode ser uma atitude saudável em relação à vida, mas muitas vezes a inferioridade e a inveja se escondem atrás dessa visão. Ao mesmo tempo, essas pessoas se sentem superiores. *Eu olho através das aparências e da fraude e do faz de conta. acima de tudo isso.*

Pessoas comuns e materialistas não conseguem ver dessa forma. A vida diz respeito à iluminação, ao crescimento espiritual.

Sentimentos de inferioridade também podem levar a: *Me aguarde!.* Mais tarde, quando eu for importante e poderoso, farei com que eles se lembrem de mim. Então você precisa e quer e deve ser importante. Para as crianças que se sentem inferiores, crescer pode parecer a solução de todos os seus problemas. Crescer se torna então a preparação longa e lenta de uma expedição de vingança. A maioria das pessoas que gosta de poder sofreu quando criança sob a influência de pais hostis, opressivos ou tirânicos.

Os adultos podem menosprezar as crianças por meio de dureza e de humilhação. Menosprezar é, por exemplo, dizer: *Eu sabia que você não conseguiria ficar sem fazer xixi na cama à noite! Crianças normais de oito anos de idade não molham a cama.* Menosprezar é também: *Não se preocupe, não importa dependência.*

O medo de fracasso pode ter três causas: pais que zombam, pais que mimam demais e pais imprevisíveis. Primeiro, pais que zombam quando algo embaraçoso acontece. *Você não conseguirá. Você nem sabe fazer xixi no troninho. Você não consegue dizer nada sem gaguejar. Se você pular corda, vai cair de cara no chão.*

A segunda causa é o oposto: como você é muito mimado, nunca enfrenta desafios, então nunca sabe o significado de uma realização. Os outros tomam tudo de suas mãos, o que provoca o medo do fracasso, escondido atrás de uma tela de superioridade. Você se sente bom demais para tudo e, portanto, não precisa fazer nada.

A terceira causa é a imprevisibilidade dos outros, especialmente dos pais. Uma hora eles o aplaudem, outra, eles o humilham. Uma

hora eles tentam impor a perspectiva deles e não lhe dão trégua, outra, eles o ignoram completamente. Nunca se sabe. Isso leva à ansiedade de desempenho. Você não tem tanto medo de falhar, mas não sabe o significado de sucesso e fracasso aos olhos dos outros. Especialmente colegas que zombam e adultos que mimam e são imprevisíveis nos fazem fugir de realizações e, ao mesmo tempo, nos sentimos inferiores e superiores.

A vitimização causada pelos pais, em ignorar, rejeitar, depreciar, aterrorizar, ser duros ou cruéis com as crianças, é ainda pior. Resulta em crianças atormentadas e angustiadas, em passividade e às vezes em masoquismo. Ou no reverso. A criança começa a intimidar e a machucar crianças menores ou até animais. Pode até se tornar sádica.

Os pais podem rejeitar uma criança porque não desejavam que ela nascesse ou porque ela é uma enteada indesejada. Ou esperavam uma menina e veio um menino ou ao contrário. Ou a mãe deixou de ter seus quadris graciosos ou seus seios bonitos por causa da gravidez e da amamentação. É “por isso” que o pai tem uma namorada e a mãe é uma alcoólatra. A amargura dos pais se dirige à criança que começa a ouvir diariamente que o infortúnio deles foi causado por ela.

Pais, particularmente, psicóticos, hostis, imprevisíveis e incompreensíveis, aterrorizam seus filhos. Basta ler em *Sybil* destruição que uma mãe esquizofrênica, não mantida sob controle por um marido fraco e neurótico, pode causar em uma criança.

Nem todos os neuróticos, psicóticos e psicopatas tiveram uma infância ruim. E, mais importante, nem todas as pessoas com uma infância ruim se tornam neuróticas ou piores. Mesmo assim, se você

quiser apostar se uma criança mais tarde vai acabar na prisão, na prostituição ou no manicômio, é quase certeza de que ela teve uma mãe sádica. Mas também há pais que são capazes de tamanha destruição.

Uma menina vai fazer sete anos. Um dia antes, seu pai a acorda e lhe dá uma boneca de presente de aniversário. Ele lhe diz que vai cometer suicídio no dia do aniversário dela para que ela saiba para o resto da vida o que ela fez com ele. É o que acontece. Um dos muitos psiquiatras, com quem essa mulher se tratou mais tarde na vida, disse-lhe que ela na realidade queria ter relações sexuais com o pai. Eles adicionaram insulto à lesão.

Um pai coloca seu filho de nove anos em um armário de cozinha velho e no alto da parede. *Salte, eu vou te pegar.* O menino, um tipo tímido, salta após muita hesitação. Papai se afasta e o deixa cair no chão de pedra. *Menino, faça disso uma lição de vida. Não acredite em ninguém.*

Uma menina cresce sozinha na família de um médico no período antes da guerra. Na rua, ela Em regressão, ela vê que o começo desses medos veio de sua ex-babá. Ela começa a tremer, mas não sabe o motivo. Com grande dificuldade, as memórias suprimidas surgem. Ao levar a menina para o banheiro, a babá, que se descobriu ser um pedófilo travestido de babá, abusou da menina enquanto ela tinha de ficar com seus pés em uma bacia de água fria. Ele sussurrava repetidas vezes: *Se você disser qualquer coisa, eu te mato.*

Tais experiências corroem a vontade de se tornar adulto. A vontade de crescer foi rompida ou envenenada por ódio e vingança. A maior parte dos abusos e violações de crianças é feita por familiares e parentes próximos. O corpo cresce, aprende-se algo na escola, mas o desenvolvimento saudável é prejudicado. Neurose, depressão e suicídio podem provir disso. Com pessoas mais resistentes, essas experiências podem levar à agressão e ao crime.

Uma maneira normal e razoavelmente saudável de compensar um senso de autoestima vulnerável, especialmente na puberdade e início da idade adulta, é a jactância. Quando os meninos se gabam, eles

compensam uma fraca percepção de si mesmos. Há muitas posturas, tanto da parte dos meninos quanto das meninas. A postura pode degenerar em intimidação. As crianças podem ser mesquinhas. Elas podem ser violentas, até mesmo cruéis, mas isso raramente sai do nada. Arrancar patas de insetos e explodir rãs são exemplos disso. Três meninos de treze anos que empurram um menino de nove anos de sua bicicleta; eles o aterrorizam e ferem, buscam poder para compensar seus próprios sentimentos de se sentirem um nada, se sentirem feridos ou odiarem a si próprios. O terror, o sadismo e a tortura como esporte compensam a falta de autoestima, um sentido escondido de inferioridade.

Crescer positivamente reforça a percepção do eu e de independência. Podemos então agir sem que isso ocorra à custa dos outros. O que promove a autoaceitação, respeito próprio e autoconfiança. Com um impulso positivo, queremos nos desenvolver, usar e aprimorar nossos talentos. Queremos enfrentar desafios, nos tornar melhores, mais ricos, maiores e mais sábios. Queremos ter realizações significativas. Crescemos superando nossa impotência e medo. Ousamos assumir riscos e aceitar responsabilidades.

"Fazer as coisas" dá uma satisfação que poucos outros atos ou atividades podem se equiparar. Freud viu a realização satisfatória como uma sublimação da gratificação sexual. Fazer as coisas então é uma sublimação de um orgasmo. De acordo com Alfred Adler é o contrário. O orgulho masculino sobre a ereção e a ejaculação provém de sentimentos de inferioridade. A satisfação real, encontramos ao fazer algo significativo no mundo.

Alguém que espanca alguns prisioneiros até a morte aumenta seu senso de si mesmo. Ele não precisa tirar nada de ninguém nem

responder a ninguém pelos seus atos. Talvez ele tenha sido um jovem insignificante em sua juventude que foi espancado com regularidade por meninos mais velhos ou maiores. Ou ele foi rejeitado, humilhado ou assediado de uma maneira diferente. Agora ele humilha os outros e sente sua própria força e poder. É vingança, mas também algo mais profundo e mais simples: *existo, Quem* compensação da inferioridade é a superioridade. A compensação da inutilidade é a onipotência, não há mais necessidade de levar em conta nada, é como brincar de Deus – ou nesse caso – de Diabo.

No entanto, sem vítimas, tal valentão é como um rei sem súditos ou um líder sem seguidores: ele é um ninguém. Sua inutilidade é um buraco negro, um vácuo que ameaça absorvê-lo. Como outros têm medo da morte, ele tem medo de refletir sobre si mesmo e de se olhar no espelho. Multatuli, um escritor holandês disse: *Seja você mesmo, eu disse a alguém. Mas ele não podia, ele era ninguém.*

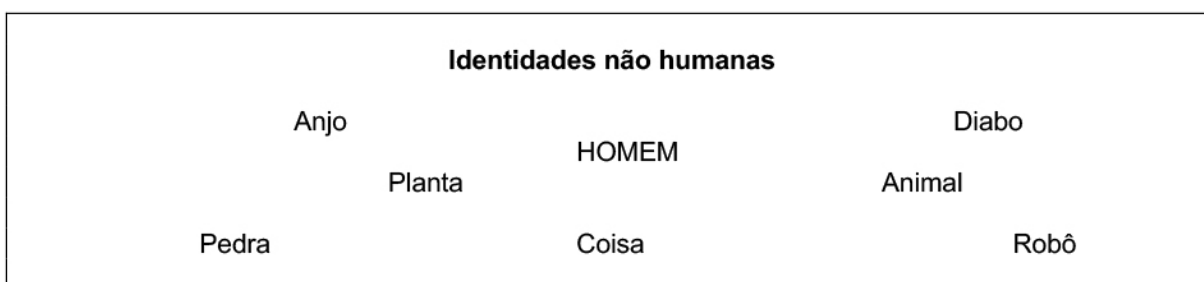
Para aumentar a nossa autoestima, temos, em resumo, as seguintes estratégias, que vão do bom ao ruim até o pior:

1. *Crescimento pessoal*: superar a impotência e o medo do fracasso, desenvolver-nos, ousar assumir riscos, aceitar responsabilidade, expandir nosso círculo social. Autodesenvolvimento.
2. *Assertividade*: evitar ser prejudicado por outros ou pelas circunstâncias; firmeza; ignorar ou evitar a crítica, a malícia, a difamação e os ataques. Ou simplesmente defender-se.
3. *Intimidar as pessoas*: manter as pessoas no escuro, não ajudar ou não as incentivar, mantê-las sob o nosso julgo. Manter os outros dependentes.

4. *Diminuir as pessoas*: restringir a liberdade de movimento, alfinetar os outros, menosprezar, mantê-los em baixo da saia da mãe, tornar os outros dependentes, ter solidariedade falsa. Opressão.
5. *Tratar as pessoas como robôs*: não ter nenhuma contradição, não responder, ignorar, reter informações, não ter nenhuma consideração; plagiar a propriedade intelectual; perpetuar situações sem sentido; manter as pessoas à distância e obrigá-las a fazer o que você quer.
6. *Transformar as pessoas em fantoches*: impor regras obrigatórias e opressivas; abuso, fraude, manipulação, insulto.
7. *Deixar* fazer as pessoas duvidarem de si mesmas, insinuar, desestabilizar, assustar, ameaçar; fazê-las tropeçar; zombar, depreciar, culpar, denegrir a reputação.
8. *Deixar* declarar as pessoas como insanas, fazer as pessoas acreditarem que são culpadas, declarar as pessoas como mentalmente incapazes; responder imprevisivelmente; duvidar de declarações ou de observações reais; isolar as pessoas, decepcionar as pessoas repentinamente.
9. *Magoar* forçar as pessoas a agir contra os seus sentimentos mais profundos e crenças, fazer com que as pessoas percam o respeito próprio, forçar as pessoas a fazer coisas desumanas, humilhantes, repugnantes, deixá-las (e os outros) desesperadas (desesperados). Destruição.
10. *Atormentar as pessoas*: dispor de tortura e humilhação, às vezes, até a morte das vítimas. Sadismo.

Como terapeutas, ajudamos as pessoas a realizar as estratégias 1 e 2. E as ajudamos a se curarem dos efeitos negativos de 3 a 10.

Podemos distorcer nossa autoimagem ao extremo, assumindo uma identidade que tem um aspecto não humano. Cheguei a distinguir sete identidades não humanas. Anteriormente, mencionei seis papéis neuróticos: Vítima, Perpetrador, Expectador, Perseguidor, Salvador e Inconstante. A tais identidades acrescento sete papéis desumanos e psicóticos: Anjo, Diabo, Planta, Animal, Pedra, Coisa e Robô.



Um papel bem conhecido de COISA é o médium ou canal. *Falo, mas não realmente: algo fala através* Você se declara um porta-voz, uma coisa. As pessoas normais são responsáveis pelo que fazem e pelo que dizem; não o médium. Ser um canal é ainda melhor do que ser Vítima, Espectador ou Salvador. É um Salvador que se permite ser apagado. A verdadeira arte é se comunicar com “o além”, mas permanecer você mesmo. Em termos de ondas cerebrais: próximo à delta e beta. Aprender a ser um canal é bastante interessante também.

Como um Robô não somos responsáveis também, não temos de pensar e, ainda melhor, não temos de sentir. Seguimos o programa. A vida diária está cheia de rotinas. Se vamos de carro para o trabalho, fazemos isso 95% como um robô. Não há nada de errado nisso. Se nunca quisermos ser um robô, se quisermos fazer tudo conscientemente, nunca chegaríamos ao nosso destino inteiros. O robô, como função, torna-se transfixado uma vez que não nos

perguntamos o que queremos, se não mais seguirmos nossos sentimentos ou nossa intuição, se não fizermos qualquer coisa nova. Encontramos aspectos "Robotizados", quando procuramos postulados de personagens. Programas de rotina levam a atitudes e comportamentos mecânicos, às vezes, ao longo da vida.

POSTULADOS DE ROBÔ

Eu sou exatamente como sou.

Tudo está predestinado.

Cumpro o meu dever.

Faço tudo de acordo com o plano.

Sigo minha voz interior.

Vivo de acordo com a lei.

Faço como prometi.

Algumas pessoas não conseguem aceitar que há coisas com as quais não podem lidar. Então elas decidem se tornar perfeitas. Elas desenham uma tela ou um cilindro em torno de si mesmas. Em uma atmosfera religiosa, sagrada, sem o próprio livre-arbítrio, elas se transformam em Anjo ou Planta. São puras, sem ego. *Seja feita a Tua vontade.* São criaturas sem presunção ou desejo e, portanto, não cometem erros. Isso é o que muitas pessoas esperam encontrar em igrejas e movimentos espirituais. Ser um Anjo nos liberta da crítica, da incerteza e das dúvidas, do fracasso pessoal, da responsabilidade. Pessoas que querem se envolver em amor universal assumem esse papel. Também é mais fácil amar o mundo do que o seu próximo. As pessoas dogmáticas consideram-se Anjos, mas agem como Robôs: insuportáveis para as pessoas comuns como o escritor e os leitores deste livro.

POSTULADOS DE ANJO

*Nunca me desvio do caminho reto.
Procuro a Verdade.
Pessoas comuns não me entendem.
Esta é minha última vida na terra.
A piedade é sua própria recompensa.
Sempre procuro o bem nas pessoas.
Eu me esforço para atingir a Iluminação.
Com meu pensamento positivo, ajudo o mundo.
Procuro a pureza em todas as coisas.*

As pessoas na qualidade de Anjos recriaram sua identidade – se conseguirem, é quase fatal. Quase, porque a vida tem muitas experiências à espera que nos fazem falhar ou desviar de nossa função. Sexo, para citar apenas um. Isso é visto como uma imperfeição animal ou sedução.

Antes de você perceber, já se considera uma Besta ou um Diabo. Se ativarmos uma parte nossa ao extremo em uma direção, a parte que ignoramos se torna órfã e selvagem. Um monge que tenta superar as suas concupiscências carnavais, que reza em vão e se castiga, não está em situação pior do que se tivesse sido bem-sucedido e mergulhado em seu orgulho angelical. Uma identificação malsucedida é dolorosa e confusa, mas a aprendizagem pelo menos continua.

Almas mais simples, que querem fazer o bem e interpretam esse fato como certo, tornam-se Plantas. Elas não querem nada para si mesmas e colocam a sua autoconsciência em segundo plano. Pessoas que apenas fazem o que querem, se identificam com o Animal. Agradável como se fosse um período de férias intermediário, mas se demorar muito, elas degeneram.

O Diabo é o perpetrador que despreza as pessoas comuns e convencionais e se orgulha de sua própria rigidez. *Nenhuma regra se aplica a mim, nenhuma vergonha, nenhuma restrição. Sou mau, sou mau.* Na vida cotidiana, essas pessoas são mais palatáveis do que os anjos, mas, em tempos de guerra e violência, elas criam pesadelos para os outros.

Em nossa profissão encontramos mais Anjos. Poucos clientes são parecidos com animais ou com demônios ou vegetais.

Portanto, nossa identidade humana deve se desenvolver entre estas sete possíveis identidades não humanas: Anjo, Diabo, Planta, Animal, Pedra, Coisa e Robô. Para as pessoas que assumem qualquer papel neurótico de Anjos, de Diabos e alguns de Robôs, a Personificação é essencial. Para o restante, alguma forma de Exploração da Aura e Trabalho Energético é essencial.

Como permanecemos humanos? Nietzsche disse isso maravilhosamente: *O primeiro homem é como um camelo, alguém que carrega tudo. O segundo homem é um leão, que segue sua própria vontade em todas as coisas. O terceiro homem é como uma criança, "uma roda girando para fora de si,* Ser humano certamente inclui permanecer criança. Não suprima nada, nem mesmo suas repressões. Aceite os fatos, mesmo aqueles que você não pode ou não deseja aceitar. Conhecer a calma em seu movimento e o movimento em sua calma. Ser capaz de lidar com a incerteza, ser capaz de lidar com a imperfeição, ser capaz de ter empatia com quase tudo e todos sem se perder. Assumir responsabilidade sem perder a liberdade; ser livre sem ser irresponsável. Um ser humano é uma Criança soberana.

4.9 Presença e ausência

Presença e ausência* são ideias centrais na saúde e fraqueza mental. Descobri a importância dessa polaridade em meus seminários de desenvolvimento de gerenciamento. Os funcionários reclamam que o patrão não está lá ou não mostra interesse. Ou o chefe é protegido por um *firewall* na forma de secretárias e assistentes, ou é absorvido em obrigações externas. A liderança pressupõe estar física e sobretudo mentalmente presente, manifestando consciência e interesse pessoal.

A burocracia tende a ser o oposto. Guichês, procedimentos e formalidades criam distância. As pessoas escrevem e-mails umas às outras como se estivessem nas Bermudas em vez de apenas do outro lado do corredor. Pegar o telefone, sem mencionar falar cara a cara, praticamente não existe.

Durante os meus cursos de formação, deixo os gerentes escreverem em que circunstâncias estão mais presentes e quando estão menos presentes.

Manter a ordem em uma sala de aula também tem a ver com presença, ausência ou simulação de presença. Os alunos respondem imediatamente à ausência ou à simulação de presença. Os alunos, assim como os funcionários, têm um medidor de besteiras incorporado.

Razões para não estar totalmente presentes são muitas. Não aceitamos algo, afastamos algo de nós mesmos. Portanto, estamos menos presentes. Se trabalhar for um esforço, for um problema pessoal, isso distrai a atenção de onde estamos e do que estamos fazendo. Ou estamos perdidos em nossos pensamentos, talvez

pensando em nossas próximas férias ou em ganhar o grande prêmio. Ou sonhamos com um amor imaginário ou real. De fato, gostaríamos de não estar ali, mas de estar em algum outro lugar – com outra pessoa. Toda esperança e todo medo tendem a nos deixar distraídos.

Fingimos estar presentes quando, por exemplo, copiamos a conduta confiante de nosso pai ou de nosso chefe. Parece que estamos presentes, mas isso é um fingimento. Um sentimento de superioridade produz uma presença simulada; um sentimento de inferioridade diminui nossa presença. Repressão e exagero nos tornam menos presentes e mais vulneráveis. Nós nos enchemos de pompa, mas isso é um convite para a caminhada: *me esvazie!*

Por que nos enchemos? Porque nos sentimos pequenos, insignificantes. E por que nos sentimos pequenos? Porque perdemos uma parte de nós mesmos. Ou nos comparamos o tempo todo com os outros; fazemos isso somente se não formos nosso verdadeiro Eu. Pessoas que são elas próprias não se sentem pequenas ou grandes e raramente se comparam com as outras pessoas.

A terapia ajuda a mudar a ausência e a presença simulada em presença real. Estamos plenamente presentes quando somos nós mesmos sem nos evadir ou sonhar acordados. Presença, estar no aqui e agora, é a pré-condição geral para:

- ser responsável;
- ser autêntico;
- prestar atenção e permanecer interessado;
- ter tempo e permitir espaço para os outros a fim de que eles possam estar presentes também.

Estar presente significa sentir-se em casa. Não se sentir em casa significa que preferimos estar em outro lugar. Estar presente pode se desdobrar em se sentir em casa em nosso corpo e em casa neste mundo. Em TVP com regularidade lidamos com pessoas que não querem estar neste mundo, ou que se sentem desconfortáveis em seus corpos. Algumas se sentem muito boas para este mundo. *A sociedade está toda errada e eu ando por aqui sozinho e incompreendido.*

Quando regressamos nesta vida, encontramos um problema de infância como, por exemplo, sentir-se rejeitado ou abandonado. Tais crianças podem fantasiar que seus pais não são seus verdadeiros pais, mas que são enfeitados de uma descendência real. Hoje em dia, as pessoas se lembram durante regressões superficiais que vieram de planetas mais evoluídos para ajudar as pessoas daqui. Poucas pessoas estão esperando pedantes do espaço sideral que lhes digam o que podem melhorar – o que implica dizer que o que estamos fazendo é errado e primitivo.

Problemas como, por exemplo, querer estar ou não estar presente, frequentemente se originam de problemas durante o nascimento e a gravidez. Antes de nascermos, já estávamos conscientemente presentes até certo ponto. Com cada vida, o nascimento reestimula nossa primeira vida na Terra e, se já vivemos em outro lugar, nossa primeira vez em um corpo humano. Talvez os problemas de estar presente já começaram no princípio.

E fomos bem-recebidos quando nascemos? Conseguimos um bilhete de entrada para a nossa vida? Conseguimos um lugar que sentimos ser o nosso? Ou ainda nos sentimos como clandestinos?

Entre presença e ausência se encontra a presença vacilante, oscilando entre querer estar lá e querer estar em outro lugar. Esse estado precário resulta de desejos conflitantes (como querer aventura e segurança), sentimentos conflitantes (*te odeio – por favor continue!*), Ou desejos conflitantes de dependência e independência (*quero quero*). A mais profunda flutuação é entre alegria de viver e desejo de morrer. Toda a cultura do Romantismo é construída com base em sentimentos contraditórios.

Outras formas de presença vacilantes são:

- Arroubos de Ansiedade-Coragem
- Arroubos de Prazer e Desprazer
- Arroubos de Esperança e Desespero
- Arroubos de Ansiedade-Ansiedade (por exemplo, o medo de não ter o suficiente de acordo com os outros *versus* o medo de falhar aos olhos dos outros).

A presença simulada é fingir que estamos presentes, mas estamos em outro lugar, em nossa mente. *Puxa*, dizemos, mas estamos em outro lugar, com nossos pensamentos. Esse é o oposto do Romantismo, esse é o mundo da polidez vazia, do que eles chamavam então de filistinismo. Hoje em dia falamos de tédio.

Presença distorcida é um papel que não nos cabe. Alguém finge ser o homem mais confiante e descontraído do mundo, enquanto se sente inseguro e tenso. Uma mulher de meia-idade que desempenha o papel de uma garota coquete e dependente, e para completar faz beicinho e usa blusinha apertada. Um adolescente que se comporta como um velho pedante.

Podemos definir a terapia como autocura guiada, e autorrecuperação como restauração da presença pessoal. Estar presente é uma questão mental, mas ao mesmo tempo uma questão energética. Presença é poder, ausência é fraqueza. Estamos ausentes quando estamos com nossa atenção em outro lugar: em uma história, refletindo sobre o passado ou mergulhando em sonhos no futuro. Estar presente é frequentemente chamado (e com razão) de estar aqui e agora.

Podemos estar mais ou menos presentes e, portanto, mais ou menos ausentes também. Além do mais, podemos ter a presença simulada (ausência escondida) e mesmo a ausência fingida (presença escondida). Finalmente, há a presença ambivalente ou vacilante, trêmula. Dessa forma, podemos olhar para a classificação principal dos problemas do seguinte modo:

- Trauma: ausência temporária, criação de um buraco.
- *Hangover*: ser gradualmente empurrado ou sugado; presença diluída ou sufocada.
- Pseudo-obsessão: uma subpersonalidade não presente (falecido) empurra a personalidade atual de lado para que esta última esteja menos presente.
- Postulado de caráter: presença robotizada.
- Alienação: sentimento de não estar presente aqui; não enraizado, perder contato com a “casa”.
- Obsessão: uma presença estranha e perturbadora.
- Encostos: obsessões menores, mais leves e ocasionalmente transitórias.

Os papéis neuróticos mencionados anteriormente: Vítima, Perpetrador, Salvador, Perseguidor e Espectador são formas impróprias de presença. Um terapeuta Salvador e um cliente Vítima não estão realmente presentes. A expressão é por uma boa razão: jogos que as pessoas jogam.

O oposto ao ser humano como indivíduo, como indivisível, como um todo, é o ser humano emaranhado ou intercalado, o ser humano múltiplo. Estamos energeticamente fervilhando de presenças e ausências ou buracos. Há buracos que estão vazios, e há buracos que, em algum lugar, estão equilibrados por inserções em um lugar diferente. Se perdermos algo de nós mesmos, muitas vezes, há algo de outros que preenche o espaço vazio. Podemos estar cheios de normas e regras e de como nos comportar, enquanto o nosso verdadeiro Eu mais espontâneo desaparece. Nossa cabeça está cheia, nosso coração está vazio. Outros buracos parecem vazios, mas – ocultos ou não – estão cheios ou até mesmo habitados.

Buracos que sentimos como vazios, presenças invadidas que sentimos como pressões ou tensões ou pesos. O que nos torna vazios, eu chamo de parasitas ou "sugadores", o que nos invade, eu chamo de "compressores" ou opressores. Em transações cármicas perdemos algo, fomos enganados ou desperdiçamos alguma coisa. Por outro lado, coisas ou entidades nos foram impostas, enviadas para nós, ou elas nos invadiram.

Juntos, cinco transformadores reduzem nossa energia psíquica ou a trocam com outros:

- Subpersonalidades negativas, frequentemente, perdidas ou congeladas.

- Pseudo-obsessores: personalidades não digeridas como compressores ou sugadores ou subpersonalidades de vidas passadas.
- Intrusos: impressões, inserções, energias invasoras, encostos e obsessores.
- Buracos
- Presenças falsas: imagens de pensamento que adquiriram vida própria.

Cada subpersonalidade está enraizada em uma emoção básica ou postulado básico, geralmente, em ambos. Cada subpersonalidade distorce nossa percepção e posição privilegiada, e nossa liberdade de movimento. Os transformadores negativos ou subpersonalidades podem ocorrer em qualquer um dos papéis neuróticos: Vítimas, Espectadores, ou Inconstantes (Dissolvedores) e Perpetradores, Perseguidores ou Salvadores (Opressores).

Cada transformador negativo é definido por cinco aspectos:

- Uma cópia da personalidade principal
- Substância energética e, portanto, emocional e fisicamente com carga
- Programa Mental: um ou mais postulados (programa)
- Botões de ligar: gatilhos que ativam a subpersonalidade
- Botões de desligar: gatilhos que desativam a subpersonalidade.

Assim, existem muitos tipos de transformadores negativos em nosso sistema que dificultam ou distorcem nossa experiência e reflexão e, portanto, nosso desenvolvimento pessoal. Cada um tem seu botão de ligar por meio de associação. Os acessos a esses

transformadores são os procedimentos associativos: particularmente as quatro pontes e os procedimentos dissociativos: Personificação e Exploração da Aura.

A forma como uma sessão começa tem relação com o estar aqui e agora. Aproveitamos o que está presente naquele momento. Esse é o ponto de entrada. Não usamos reflexões gerais, novelas e outros dramas, ou biografias semiprofissionais. O que os clientes querem *agora*, o que eles sentem *agora* no corpo?

Quando estamos realmente presentes como terapeutas, temos todas as informações de que precisamos. O início mostra o problema real e o problema irá mostrar a própria solução. Todo bom começo é um oráculo do próximo passo. O que estou dizendo? Todo bom começo é um oráculo do fim.

A terapia combina gradualmente a resolução de problemas específicos até o desenvolvimento pessoal. Tornamo-nos cada vez mais nós mesmos. Tornamo-nos cada vez mais conscientes e vivos, autênticos e efetivamente presentes. Isso enriquece nossas vidas – e as dos outros.

CAPÍTULO 5. ANATOMIA DE UMA SESSÃO

Se você quiser aprender a realizar uma boa sessão, uma boa ideia seria fazer um curso para roteiristas. Uma boa sessão é o resultado de uma boa história, com bom enredo, bom desenvolvimento (macroestrutura), bons diálogos e boa direção de palco (microestrutura). A grande diferença entre escrever o roteiro e a história na sessão é, obviamente, que não inventamos a história. Não é a nossa história, mas a do cliente. Porém com a nossa orientação, essa história ganha vida, obtém cor e estrutura, e leva a *insights*. Os clientes podem se surpreender, porque percebem pela primeira vez quanto rica, profunda e vibrante a história deles realmente é e quantas camadas ela possui.

Uma boa sessão é sinfônica, uma bela composição musical, como uma sessão de improvisação de jazz de dois músicos. Normalmente uma sessão prossegue em fases distintas, desde a entrevista e introdução à terapia real, conclusão e, ocasionalmente, uma revisão extensiva posterior.

Algo deve preceder à introdução, algo que às vezes é subestimado e ainda mais esquecido. Muitos terapeutas ainda não têm a menor ideia de que esse algo exista: encontrar, apreender e chegar a um entendimento em relação ao ponto de partida, ou seja, o tópico exato e verdadeiro que deve ser o foco e o propósito da sessão. Falo do contrato: o contrato entre terapeuta e cliente.

Cada sessão é um ciclo terapêutico completo. Uma sessão pode até ser composta por vários ciclos. Você pode fazer uma pausa depois de uma hora e meia, porque completou um ciclo. Você concluiu o tema ou a questão em pauta ou um ponto de saturação foi atingido. Você percebe quando o cliente atingiu tal ponto; por isso, você ou o cliente precisa fazer uma pausa. Assim, você pode lidar com outra questão no tempo restante.

Cada ciclo termina quando o contrato foi cumprido. Cada ciclo tem um ponto de partida nítido e um ponto final inequívoco. Sem um começo claro, não haverá um acabamento claro. O ciclo mais simples é simétrico e é composto por sete estágios. O estágio intermediário, o quarto, é o trabalho real: a regressão (e/ou o trabalho com subpersonalidades). Os estágios são:

1. A entrevista inicial
2. O contrato
3. A indução
4. A regressão real, resultando em uma catarse
5. A consolidação e integração
6. A verificação de resultados e de desfechos abertos, e encerramentos
7. A revisão do conjunto

É óbvio que é exatamente isso o que todos os modelos possuem, ou seja, uma visão simplificada da realidade. A maior parte das sessões passa por vários ciclos menores. Embora ainda não fique evidente que a integração não será possível, porque uma grande parte da história ainda precisa ser contada e tratada. Ou, ao final da

sessão, é notório que tenhamos omitido uma parte essencial da história.

Comigo, a entrevista inicial leva entre cinco minutos e meia hora. O contrato é o resultado dessa conversa. Para definir os pontos essenciais, raramente precisamos de mais de um minuto.

A entrevista pode demorar alguns minutos, em casos excepcionais, mas geralmente uns minutos já é o tempo suficiente e meio minuto basta para o arremate. A sessão em si dura entre quinze minutos (muito raramente) e cerca de três horas (raramente); no geral, pouco mais de uma hora. Consolidação e integração podem levar quinze minutos, verificação e encerramento, meio minuto; e a revisão do conjunto, entre cinco e vinte minutos. Um processo lento tende a abrandar os resultados da sessão.

5.1 Exemplo de uma sessão, com análises e comentários

A exposição a seguir é um exemplo de uma regressão a um acidente de carro, à primeira vista, inofensivo e sem importância, que alguém sofreu há anos. Essa é uma sessão de demonstração feita durante o programa de treinamento Tasso. A sessão descreve como descobrir e resolver os efeitos secundários de acidentes. Chamamos essa abordagem, em homenagem a Paul Hansen que primeiro descreveu esse método, de ATR ou *Accident Trauma Release* (Liberação de Trauma de Acidentes).

Eu mudei alguns detalhes na sessão para garantir o anonimato.

UMA COLISÃO SIMPLES

T: Por favor, descreva a situação do acidente.

C: Eu estava trabalhando. Eu era representante de medicamentos e estava no carro.

T: Há quanto tempo isso?

C: Há quase nove anos. Era inverno. Eu tinha estacionado o carro na entrada da casa dos meus pais. Lá eu tomei uma xícara de chá, porque tinha de ir a uma cidade perto de Amsterdã e passar no hospital de lá. Eu tinha uma reunião com três médicos, dois dos a falar no tempo presente!) Meu telefone celular toca e não sei se devo falar ao telefone no carro, que maneira imprudente de fazer isso. Estou falando ao telefone e, depois de um tempo, acho que realmente tenho de sair com o carro naquele momento para chegar pontualmente ao encontro. Acho que já estava com o meu pé no acelerador. Infelizmente, um caminhão vem da direita e parece que o motorista está dirigindo na contramão da estrada e pega a parte da frente do meu carro. Estou ao telefone e não vejo nada, minha cabeça bate e, por isso, sinto como se levasse uma chicotada.

T: Eu me lembro que você disse que teve uma lista completa de acidentes, certo? Por que você escolheu esse?

C: Porque depois deste acidente eu não pude trabalhar por dois anos. Com os outros acidentes só tive concussões. Tive três concussões, uma por causa de um pedaço de tijolo que caiu de um telhado. Eu estava com um guarda-chuva aberto. Antes de virar naquela rua, eu estava pensando, será que fecho o guarda-chuva, pois a chuva parou? Eu o mantive aberto de qualquer maneira no caso de algo cair do céu. Então, de fato, algo caiu do céu – esse tijolo do telhado.

T: E o guarda-chuva absorveu um pouco do impacto, aparentemente.

C: Sim. Eu ainda tenho a marca na minha cabeça bem aqui. O guarda-chuva fez com que o tijolo apenas batesse do lado da minha cabeça. Se tivesse atingido o meio da minha cabeça, eu estaria morta.

T: Esse guarda-chuva está agora em um museu?

C: Eu o guardei por um tempo, sim. Minha primeira concussão aconteceu quando eu tinha cerca de seis anos. Eu estava me divertindo em um acampamento de jovens. Nós tínhamos acabado de chegar e começamos a jogar futebol e um supervisor jogava futebol muito bem. Tentei cabecear a bola, mas ela bateu na minha cabeça com toda força. A última concussão aconteceu quando eu estava deitada em uma rede com meu filho. Ele estava deitado no meu colo e eu estava feliz, mas depois a rede se desprende e eu caí no chão.

T: Você caiu para frente ou para trás? C: Eu estava atravessada na rede.

T: Mas você provavelmente estava mais preocupada com seu filho.

C: Eu estava mesmo. Não queria que ele se machucasse.

T: Mas então você caiu de bunda, se foi caindo da forma como estava na rede.

C: Muito interessante, mas não sei. Só sei que fui atingida na cabeça.

Uma das funções da regressão é restaurar a perda da memória.

T: OK, mas você quer voltar para aquele acidente de carro?

C: Sim. Eu estava ao telefone, falando com uma colega, não me lembro mais do que falávamos. Uma colega com quem me dou muito bem. Alguns meses antes eu tinha mudado você.

T: E foi uma boa surpresa?

C: Foi uma ótima surpresa.

T: Qual é a desvantagem de boas surpresas? Que você pode se distrair. De qualquer forma, a chicotada é a coisa mais importante que aconteceu, aparentemente.

C: Sim. Eu ainda a sinto no meu pescoço e em outras partes do corpo.

Tudo isso ainda é a entrevista. A informação mais importante que ela tinha dito antes era que não podia trabalhar por dois anos após o que parece ter sido nada mais do que uma leve chicotada. Por mais obscura que seja a causa dessa longa convalescença, ela indica na última frase que ainda parece sofrer com ela. Faço algumas perguntas para esclarecer a situação, e também do seu estado de espírito pouco antes do acidente.

T: Por que você passou na casa de seus pais? Para tomar uma xícara de chá?

C: Estava nervosa por causa da futura reunião com os três médicos.

T: O que, em particular, a deixou nervosa? (Focar)

C: Encontrar três homens ao mesmo tempo sem nunca ter encontrado antes, embora com apenas dez minutos para fazer o discurso de vendas.

T: Há quanto tempo você faz esse trabalho?

C: Um ano.

T: Não era novidade para você?

C: Não, mas eu tinha acabado de mudar para uma nova empresa.

T: Você vendia um determinado produto?

C: Uma série de produtos. Você precisa levar produtos que chame a atenção deles, há alguma manipulação envolvida.

T: Na frente de três homens ao mesmo tempo. Em uma empresa nova.

C: Eu estava animada.

T: Já sei o suficiente. Entendo a situação.

O contrato está implícito: Entender por que ela foi tão afetada durante dois anos pelo acidente sem gravidade e livrar-se de quaisquer tensões físicas remanescentes. O contrato não precisa ser explicitamente mencionado aqui, pois os propósitos das sessões ATR foram discutidos em aula antes da demonstração.

T: Qual é o período do dia? (Tempo presente)

C: É o período da tarde.

T: Como está o tempo?

C: Era inverno. Tem um nevoeiro e está úmido. Meus pais moram em uma região de prados, há muita névoa lá.

T: Feche os olhos. Você sai pela porta da casa e vai em direção ao seu carro. Descreva como você anda, como se sente, o que vê.

Aqui começa a indução. Não é mais do que falar no tempo presente, sugerir ao cliente para fechar os olhos e pedir detalhes concretos de tempo e lugar. Observe como a primeira descrição feita pela cliente já é útil para um roteirista. A primeira reação da cliente ainda está no passado, mas eu continuo perguntando e sugerindo, usando o tempo verbal no presente. Isso funciona, assim como se torna evidente na continuação. Note que a cliente começa a frase com *eu acredito que...* mas, em seguida, imediatamente, continua com impressões sensoriais: o som de compressão no cascalho.

C: Eu acredito que meu pai está andando comigo. É um caminho de cascalho, crac, crac, crac. Uma bolsa pesada. Eu tenho uma comigo agora. Preciso passar por um portão na casa dos meus pais.

T: Sinta e veja como você passa por esse portão.

Este é um procedimento operacional padrão para guiar a revivência: peça as impressões sensoriais e pergunte simultaneamente o que está acontecendo na mente do cliente.

C: Meu carro está na frente da casa. Ando pelo caminho de cascalho até o carro.

T: O portão está aberto?

C: Sim.

T: Você pode ver o carro na sua frente?

C: Não de verdade – apenas vagamente.

T: Você vê como entra no carro?

C: Eu sinto que estou sentada no carro, telefonando para o meu chefe.

T: Volte um pouco. A visualização do carro era vaga. Qual é a última coisa que você vê com clareza? Você ouve o cascalho sendo pisado aparentemente.

Esta é também uma intervenção padrão. Esteja atento quando alguma impressão permanece indistinta. Há sempre uma razão para isso. Alguém pode reviver um momento de forma distraída ou algo aconteceu ou foi feito ou pensado, mas que agora está suprimido.

C: Hm.

T: Você está falando com seu pai ou algo assim? (É essencial adicionar "ou algo" para evitar levar o cliente na direção errada.)

C: Pode ser que minha mãe também esteja vindo conosco. Está tudo muito confuso. Parece-me que ela ficou para trás. Meu pai anda comigo um pouco mais adiante.

T: Você consegue sentir a bolsa?

Ainda não está claro por que a presença da mãe dela pode estar muita confusa, quando ela está andando com seu pai para o carro. Eu não tenho ideia do que está por trás disso. Se eu tentar me concentrar nos fatos, posso causar apenas confusão e tirá-la da revivência ainda vulnerável, levá-la a refletir sobre isso em vez de reviver a experiência. Então escolhi pedir impressões sensoriais e tentar fazê-la ir pela sensação.

C: Acho que a bolsa estava no meu ombro.

T: Sinta a bolsa. Aparentemente, você consegue ouvir sons e sentir sua bolsa. Você tem impressões corporais, há confusão a respeito de seu pai e de sua mãe. O carro que você não vê naquele momento.

Essa repetição resumida parece trivial, mas não é. Isso implica que o terapeuta aceita que as coisas ainda estão confusas e nebulosas e que a cliente ainda não vê com clareza algo como um carro. Ela não está sendo interrogada.

C: Não. Acho que o prado é bonito. Eu gosto da vista daquele prado.

T: Você está olhando para ele talvez.

C: Eu acho que sim, sim.

T: Você preferiria permanecer naquele prado a ter de entrar no carro e fazer seu discurso de vendas para aqueles homens.

Como novato, é melhor você não fazer isso, como especular dessa forma. Mas C tem confiança em mim e eu tenho confiança em mim mesmo. A propósito, permaneço com minha suposição bem perto do que ela disse. E digo isso também sem carga, apenas como uma suposição. Se eu estiver errado, ela pode me corrigir facilmente. Mas se eu atingir o alvo, isso fortalece a sintonia entre T e C. Felizmente, minha suposição acaba por estar correta, como evidenciada pela reação da cliente.

C: Sim, isso é o que eu penso: abertura, espaço, liberdade, natureza.

T: Um desejo dentro de você; uma ligação que você sente.

C: Sim. Acho que há algo de errado com o meu gato. Eu tinha um gato que ficou um tempo com meus pais e penso nele. Ele geralmente se despede de mim. Ele está sempre de pé no caminho de cascalho.

T: E agora?

C: O gato não está lá. Fico triste com isso.

T: Prado, névoa, gato. Agora você está no seu carro. Qual é a primeira coisa que você percebe?

C: Aquela bolsa ao meu lado; a roda; um pequeno espaço, não agradável.

T: Não, não depois desse prado grande e vasto. C: Sim, devo deixar isso para trás.

T: Qual é a primeira coisa que acontece depois?

Sentimentos começam a surgir com relação ao trabalho e a vida da cliente naquele momento. Cada situação que revivermos de forma plena e precisa é um microcosmo, uma reflexão em miniatura do macrocosmo de toda a situação da vida. Pelo menos, isso sempre parece ser o caso em situações que surgem em uma regressão. Depois de seu lamento quase místico de ter de deixar o prado para trás (o roteirista pode facilmente imaginar e descrever a cena), eu decido cortar a cena e as ponderações dela a respeito de tudo, e levá-la para a próxima cena.

Se não reconstruírmos um acidente que poderia ter durado cinco minutos, mas toda uma vida (por exemplo, os dez anos que alguém passou na Austrália) ou uma vida inteira (por exemplo, uma vida anterior entre os agricultores romanos), damos como sugestão *Vá para a próxima coisa importante que acontece.*

C: O telefone toca ou eu mesma liguei.

T: Você tem o telefone em suas mãos?

C: Sim. Estou nervosa. É meu chefe. Ele também é novo na empresa.

T: O que você acha desse chefe?

Eu poderia ter perguntado aqui, talvez ainda melhor: Quem mais é novo na empresa?

C: Ele é legal, mas não consigo entendê-lo. Ele mostra pouco de si mesmo. Ele é bom, mas tem algo misterioso.

T: Como você segura esse telefone? Perto ou longe do ouvido?

C: É um telefone celular; eu o seguro colado ao meu ouvido.

T: Qual é a próxima coisa que você ouve?

C: Sim, Will, eu tenho uma surpresa para você. Oh, o que é? Conte-me! Lucy era uma colega um minuto. Ela está vindo aqui. Eu mas espere um minuto. compromisso.

T: Veja o que acontece quando eu digo: Espere um minuto. Espere um minuto. Espere um minuto. Espere um minuto. O que você sente?

C: Meu estômago; sinto-me enjoada.

T: Eu não sei se devemos prosseguir, mas isso tem uma carga.

C: Fico com arrepios.

T: Essa frase Espere um minuto tem carga. Você quer se apressar e ele diz: Espere um minuto. Apenas sinta que efeito a frase provoca em você. Espere um minuto.

C: Começo a sentir uma tristeza se aproximando.

T: Que tipo de tristeza?

C: Não sinto mais isso.

T: Essa frase é algo que você precisa dar uma olhada mais tarde. Há um sofrimento vindo de você, embora você não tenha conseguido perceber.

C: Não, não percebi isso no momento.

T: Mas você sente uma reação em seu corpo quando alguém diz, espere um minuto, o sofrimento surge de novo. O que acontece agora?

Uma maneira de verificar se algo está carregado – ou melhor, se alguma coisa tem uma carga – é repetir uma frase algumas vezes. Aqui eu verifiquei se havia carga ou não porque não tinha certeza de haver relação com o tópico da sessão e não queria que a cliente se aprofundasse muito naquele tópico exatamente naquele momento. Se a frase tiver uma carga, uma emoção ou uma reação física surgem. Acho isso importante. Mas não tenho certeza de como isso se encaixa no resto da história. Afinal, não sei a história ainda.

Sei por experiência que a mistura de sentimentos e humores e pensamentos sobre o momento de um grande choque físico pode ficar profundamente enraizada no corpo. A cliente disse que estava traumatizada e ficou desestruturada por dois anos, então presumivelmente há questões importantes a serem descobertas .

C: Eu gosto do que ouço. Ei, Lucy, você conseguiu o emprego? Ela está animada. Que bom. Agora somos colegas novamente. Ela diz algo assim para mim.

T: Como você sente o que ela diz? C: Eu gosto.

T: Uma enxurrada de tristeza passou por você e agora ocorre o oposto: bom, ótimo.

C: Sim.

T: Veja a próxima sensação que você tem ou o que acontece agora.

C: Eu acelero o carro. Eu penso: rápido, preciso desligar o telefone. Tenho de dirigir para... Quero terminar a conversa. É um sentimento misto: É divertido, mas não pode continuar agora. São sentimentos confusos

Primeiro o prado que ela tinha de deixar para trás, talvez consternação sobre o gato que não estava lá. Agora ela não tem tempo para se deixar ficar em algo reconfortante. A vida consiste em muitos momentos que passam por nós.

T: Sinta esses sentimentos fortemente também. Agora você acelera o carro.

C: Logo depois de acelerar, eu penso que ainda posso fazer duas coisas ao mesmo tempo. Realmente não sei se vou em frente, então vem um impacto desse lado.

T: Qual é a sua primeira sensação?

C: Eu me sinto como se me desviasse de lado e fico confusa. Não sinto dor, é apenas um estrondo!

T: Você está se afastando, ficando confusa.

C: Minha cabeça balança e bate de lado, mas estou presa por causa do cinto de segurança.

T: Qual é a primeira sensação em seu corpo depois da cabeça bater de lado?

C: Este braço treme um pouco em função do choque. E o braço que seguro o celular ao ouvido está esticado, tenso.

T: E você está confusa.

C: Sim. Tudo para, tudo fica parado.

Claro, o carro está parado, mas o cérebro dela também está parado por um momento. Aparentemente, ela não consegue fazer

duas coisas ao mesmo tempo.

T: Vamos ver o que acontece. Eu toco você aqui. O que acontece se eu fizer isso? O que você sente? (Uma batidinha no lado direito da cabeça dela.)

C: Aqui no meu pescoço...

T: A primeira reação que você sente é em seu pescoço. Eu acabei de dizer em aula que se houver uma onda de choque, o pescoço tenta absorvê-la.

C: Agora eu senti meu ombro primeiro.

T: Imagine que a onda de choque te atinge agora. Para onde ela vai?

C: Aqui e aqui.

T: Do ombro ao pescoço e aqui onde o crânio começa.

C: Um pouco mais para cima.

T: OK, aqui. Como você sente isso?

Isso é padrão em ATR e às vezes usamos o procedimento descrito acima em outras regressões: evocando a experiência de então no corpo de agora. Algo acontece agora que não pertence a um relatório policial, mas desperta o interesse de um roteirista: o impacto desperta o sofrimento que ela acabou de vislumbrar. Como sempre, localizamos a emoção no corpo, para melhorar a experiência, mas também para preparar a descarga, a catarse, mais tarde.

C: Ei, eu sinto tristeza.

T: Esse é o mesmo sofrimento? Ou é outra tristeza diferente da que você sentiu antes disso?

C: A mesma.

T: De onde vem essa tristeza? De dentro ou de fora?

Outra pergunta “estranha” de um terapeuta de regressão que pode parecer confusa. Assumimos, apoiados por nossa experiência, que as pessoas podem interiorizar os estados mentais, incluindo os sentimentos dos outros. Eu tento descobrir se essa tristeza é realmente dela e está despertando, ou se essa tristeza é percebida e agregada de outra pessoa. Essa tristeza viaja no corpo no momento do golpe.

C: De dentro.

T: Onde estava o sofrimento localizado antes de você senti-lo aqui?

C: No meu estômago. Esse sentimento estava lá e ele foi embora novamente. Eu o reconheço agora.

T: Aqui, aqui e depois aqui?

C: Então minha cabeça bateu no lado de cima da porta do carro.

T: Esse é o segundo golpe.

Dei-lhe um toque leve, no ponto em que a sua cabeça bateu contra a porta. Padrão em ATR: deixe o cliente realmente reviver as ondas de choque passando pelo corpo.

C: Quando você acabou de fazer isso, senti que foi daqui para ali.

T: Em seguida, na porta. Sinta o impacto. Sinta exatamente o caminho do choque a partir daqui.

C: Mais uma vez neste local.

T: Ele vai para o mesmo local, mas para trás. Vai da direita para a esquerda, e agora vai da esquerda para a direita. Vai para frente e para trás. Se ele voltar aqui, vai para outro lugar? Ou ficará aqui?

C: Eu pensei que o sentia descer, mas isso era algo intuitivo. Esta área tem estado tensa por um longo tempo.

T: Como você sente isso quando eu faço isso. (Pressiono)

C: A tristeza novamente.

T: Ela atravessou para outro lugar ou permaneceu aqui?

C: Este ombro, esta área tensa aqui, ainda está aqui, eu acredito.

T: Vamos soltar essa tensão em breve. Primeiro, vamos verificar o que aconteceu. Sua cabeça bate dessa maneira, em seguida responde à batida bruscamente dessa maneira, e depois o choque se instala no seu ombro e nas costas. Qual é a próxima coisa que você experimenta depois de sua cabeça bater na porta do carro? O que você sente agora?

C: Descrença e “então é isso”.

T: Então é isso. Diga de novo: então é isso.

C: Então é isso.

T: Mais uma vez.

C: Então é isso.

T: Mais uma vez.

C: Então é isso.

T: E novamente.

C: Então é isso.

T: E mais uma vez.

C: Então é isso.

T: O que você sente quando diz isso?

C: Vejo pessoas ao meu redor. Não é desta vida, eu percebo. Sinto tristeza e descrença. T: É como em uma situação antiga?

C: Sim.

T: Apenas sinta a essência da situação. O que está acontecendo aí? O que dá descrença e tristeza?

C: Acho que estou sendo acusada de alguma coisa. Há pessoas ao meu redor. Acho que fiz alguma coisa.

T: Então é isso, parece um julgamento.

C: Provavelmente é o esperado. Agora elas estão vindo me pegar. Algo parecido.

Assim, encontramos uma tristeza mais antiga, aparentemente de uma vida passada.

T: Volte para o seu carro. Descrença. Então é isso. Tristeza. Então? A seguir, qual é a situação que acontece primeiro? Há temores secundários?

C: Não. Eu me recupero rapidamente. Eu digo: Ei, Lucy, sofri um acidente. Tenho que desligar agora. Jogo o telefone do lado. Ninguém deveria vê-lo. É absurdo telefonar no carro. Eu olho e vejo o caminhão parado. Saio do carro e sinto vergonha.

T: Sinta a vergonha. Como eles reagem? A propósito, antes de tudo, quem está com você? O motorista ou seus pais?

C: Havia dois homens no caminhão. Eles estão me xingando. O que você está fazendo? Você não nos viu! Eu

não consigo olhar ao redor claramente, mas há algumas latas de lixo. Não dá para ver bem a rua atrás deles. Eu não estava na rua. Eu ainda estava no atalho da casa dos meus pais.

T: E a rua era estreita.

C: Há uma vala do outro lado.

T: Se algo mais importante aconteceu lá ou em qualquer outro lugar, você tem a impressão disso agora. Caso contrário, deixe que isso permaneça como está.

A última sugestão é também uma intervenção padrão.

C: Meu pai sai. Talvez ele pense que eu voltei para tomar mais chá. Agora meu pescoço dói de novo.

Eu não faço mais perguntas sobre o pai agora, porque ela sente o pescoço dolorido novamente.

Por mais importante que seja o enredo, o corpo, em princípio, é tratado em primeiro lugar.

Agora começamos a tirar a carga da energia do choque. Parece que o corpo ainda abriga a onda de choque desse impacto, o que pode ser o resultado das emoções mais antigas que despertaram em razão do impacto físico.

T: Eu sugiro que primeiro descarregamos o que está em seu pescoço. Começamos pelo fim. Onde exatamente estava a carga no seu pescoço? Aqui?

C: Um pouco mais para cima.

T: O que você sente se eu pressionar aqui?

C: Novamente a descrença.

T: Podemos em breve voltar para essa descrença, mas primeiro o que você sente aqui no seu corpo?

C: É um pouco mais para baixo. É realmente esta vértebra.

T: Essa aqui?

C: Sim, bem no lado aqui.

T: Ah, o lugar está correto, mas o ângulo não.

C: Acho que é isso, aí. Você tem de pressionar este lado. Sim.

T: O que acontece agora?

C: Eu sinto que tudo a partir deste ponto se emite para a minha cabeça e todo o meu corpo.

T: É agradável ou desagradável?

C: Parece agradável.

T: Você diz a esse ponto que ele pode soltar tudo o que ainda está nele. Que toda a energia que ainda está ali flua de volta de onde ela veio. Como se o ponto relaxasse.

C: Ele ficou quente.

T: Eu não preciso mais segurar em nada. Posso largar tudo. Eu pressiono três vezes e então você tenta soltar tudo o que está ali dentro. (Pressiono, pressiono, pressiono, descarregue.) Todos os remanescentes fluem para fora. Tudo o que não pertence aí.

C: Sinto que está saindo através dos meus dedos. Eu tenho uma dor de cabeça aqui.

T: Um ponto de cada vez. Como se sente agora?

C: Não sinto mais a dor.

T: A cabeça. Perto daqui nesse ponto?

C: Aqui, atrás da orelha. É toda a área deste lado.

T: (Faço alguma contrapressão.) Como você sente isso?

C: Esta será a minha morte.

Isso é o que chamamos de declaração com carga, que presumivelmente se refere à mesma experiência de vida passada. Eu não vejo como podemos entrar nisso e completar a regressão do acidente na mesma demonstração. Em uma sessão comum, na minha prática, eu teria considerado lidar com a experiência mais antiga na mesma sessão ou, pelo menos, dizer: *vamos voltar a isso mais tarde*, ou: *vamos*. Nesse momento, com firmeza coloco o tópico de lado. Tipicamente uma decisão feita em uma encruzilhada.

T: Diga à sua cabeça, diga ao seu corpo, que eles podem soltar toda a pressão que ainda estiver ali. Eu sinto tudo isso fortemente só mais uma vez, e então solto tudo. Está no seu pescoço também, certo? Um, dois, três. O que você sente agora?

C: Feliz. Veja.

Sentir-se feliz é o oposto de sentir-se triste. Isso acontece regularmente em uma catarse: um sentimento ruim se transforma em seu oposto depois que a sua carga é retirada.

T: Sinta como se alguma energia se movesse para lá e para cá e gradualmente retornasse ao seu lugar apropriado.

C: Parece que a energia está invertida. Ela continua girando.

T: A sensação é agradável?

C: Por um lado é boa, mas, por outro lado, não é agradável. Isso me lembra um carrossel.

T: Imagine que é uma energia giratória. Eu toco em você por um segundo sem pressionar.

Era aqui, certo? Imagine que seja permitido que algo girando saia para fora através de meus dedos. Que a energia se acalme.

C: Está presa neste ponto.

T: Deixe-a ir. (Continuo ligeiramente dando batidinhas naquele ponto.)

C: Puxa, minha cabeça está ficando limpa agora. Uau.

Eu digo agora para os alunos do grupo: *Eu não sei exatamente o que estamos fazendo, mas permaneço perto dela.* O toque é para soltar a carga. Se algo estiver preso, você pode tocar ou dar batidinhas nele.

C: Inacreditável, mas é verdade. Algo está neste lado ainda colado ao meu crânio. Como chiclete.

T: Qual é a cor do chiclete?

Você tem de acreditar em mim, mas eu não tenho o menor interesse na cor do chiclete. Trata-se de tornar a experiência concreta. Talvez essa cor seja significativa, talvez não. Se for importante, ela se mostrará no resto da história.

C: Rosa.

T: Deixe o chiclete solto. Toco aqui e depois imagine que um canal se abre e tudo sai e volta de onde ele veio. Solte. Ele sai.

C: Eu vejo o prado.

T: Parece que você está andando naquele prado. Agora deve ser fácil. Tudo do lado de fora. A calma volta. Você pode dizer eu me sinto bonita?

Retomo uma palavra que ela usou para descrever aquele prado. Deixei-a usar essa palavra agora para descrever a si mesma. *Tat* como diz a expressão em sânscrito: Você é isso. Obviamente não é sobre aquele prado físico na névoa, mas o que isso significa para ela.

C: Eu me sinto bonita.

T: Mais uma vez.

C: Eu me sinto bonita. Sinto-me radiante.

T: É verdade?

C: É verdade.

T: Então você diz: Eu sou radiante.

C: Eu sou radiante.

T: E como você se sente ao dizer: Eu sou radiante de novo?

Eu sugiro que ela tenha tristeza porque ela perdeu o brilho uma vez. Provavelmente isso tem a ver com a acusação feita por todas as pessoas ao seu redor. Algo que a levou à morte. Se pensarmos no gato ausente, podemos pensar em ter sido acusada de ser bruxa. O roteirista deve se conter para não fazer um filme de Hollywood.

C: Essa tristeza surge.

T: Uma vez, você perdeu aquele esplendor.

C: Sim, eu estava presa. Quando estou em um carro, me sinto igual. (Reestimulação!)

T: A sensação de estar presa. Você pode se trancar se sua história se torna verbal, mas, também literalmente, real. Você se torna pequena e compacta. Imagine-se em uma versão encolhida, abatida e triste de si mesma. Onde está a tristeza em seu corpo?

C: Eu a sinto na minha barriga e ela repercute para cima.

T: É este o momento para deixá-la sair de você?

C: Minha primeira resposta é sim. Mas eu não gosto de fazer isso.

T: Eu acho que a primeira resposta é a mais importante. Coloque uma mão sobre seu estômago. Então coloco minha mão sobre a sua mão. Diga à tristeza que ela pode sair. Deixe-a subir. Deixe-a sair. O que sai?

C: Eu vejo uma menina e, ao mesmo tempo, uma figura escura sentada que está ajoelhada. Elas não têm nada a ver uma com a outra.

T: Mas essas são as duas fontes de sua tristeza. C: Eu não sei.

Isso significa que eu falei prematuramente. Pôxa, erro meu!

T: Diga a essa figura escura que você vai voltar para ela mais tarde. Como ela responde?

C: Eu a ouvi dizer sim.

T: Você consegue ver os olhos dela?

C: Ela me olha como um cachorrinho. A menina é tímida. Eu não consigo aguentar essa impressão.

T: Eu acho que é muito para o momento. Mas não esqueça as duas.

C: Sim.

T: Se você olhar para a colisão novamente, como você a vê agora?

C: Eu tenho dor de cabeça.

T: Isso tem a ver com o acidente ou com aquela mulher?

C: Com a mulher escura.

T: Nós dissemos que vamos voltar para ela. Diga à sua cabeça: Você não precisa ajudar a me lembrar. Eu vou voltar a ela. Sua cabeça consegue relaxar?

C: Estou ficando branca por dentro.

T: Com esse branco, você volta para o aqui e agora. No seu próprio ritmo, à sua maneira.

Esse é um final bastante artificial, mas ao explorar, descobrimos que há muitos mais fios conectados a esse acidente do que podemos lidar de uma só vez.

Este é o "deschoque" de um acidente: Liberação de trauma por acidente. No Capítulo 8, descrevo o método geral em detalhes. Em princípio, este método envolve três etapas:

1. Você primeiro passa pela experiência de forma associativa para depois revivê-la. Você está em seu corpo. O que acontece? O que você vê? O que você sente fisicamente? Você detecta e libera lesões corporais, dor física e ondas de choque físico. É possível fazer isso de várias maneiras.
2. O segundo passo é passar pela experiência dissociativamente. Você deixa que a experiência seja vista de cima. Então você

experimenta enredamentos interessantes. Ainda não discuti isso. Podemos trabalhar infinitamente só nessa sessão.

3. O terceiro passo é o energético.

C: Eu não conseguia ver tudo de cima. A bolsa era muito pesada.

T: Isso é em função de como você se sentiu sobre o seu trabalho naquele momento.

Parte dela quer ir para aquele prado. Talvez a parte triste. Provavelmente a figura escura ajoelhada é a mulher que foi acusada. Isso pode ser confirmado em uma próxima sessão. Essa parte dela não quer ser representante de medicamentos. É por isso que o trabalho é um peso. Não que ela tenha escolhido a profissão errada, mas uma parte dela acha a profissão pesada. Imagine uma mulher acusada de feitiçaria, isto é tráfico de drogas.

No passo 2, a experiência dissociada, ela olhou de cima (não na versão abreviada deste livro). O que essa perspectiva conseguiu aqui? O que ela não viu estar vindo, como o caminhão, ela vê agora. *Ei, eles estão falando um com o outro e o caminhão está serpenteando pela rua da esquerda para a direita e vice-versa!* Ela estava envergonhada por ter sido tão boba. Agora ela vê a outra metade da história.

T: O que você sentiu quando viu isso?

C: Alguma parte daquela acusação que eles fizeram a mim, posso devolver para eles. Então eu sinto alívio. Ambos fomos estúpidos, o caminhoneiro e eu.

T: Eles xingaram você e você não os xingou?

C: Não, sou uma moça bem educada. Aquele rapaz estava com medo daquela vala.

T: Você disse que havia uma sensação de suavidade, de empatia dentro de você.

C: Algo surgiu e então você disse: Deixe o que sai voltar novamente para dentro de você.

Eu sei o que funciona. E geralmente sei o que usar e quando usá-lo. Mas se eu disser: *deixe* eu não tenho ideia desse algo que possa voltar, e tudo o que sai deve voltar. Estou tão surpreso quanto vocês (eu falo para os alunos do grupo), quando ela chamou o que sentiu de suavidade. Eu só penso: *tudo bem; ela fez uma cara de alegria ao dizer isso*. Posso imaginar.

Se a suavidade voltar, já houve uma experiência com dureza. Tudo bem. Então eu vou para o próximo passo. Coisas boas estão acontecendo. Em várias ocasiões, em uma sessão, acontecem coisas que você não esperava e não previu.

Podemos perguntar a ela o que significa dureza e suavidade. Pode apostar que algo significativo aconteceu então.

O terceiro passo da ATR é o energético. Dado o tempo limitado restante na sessão, eu pulei esse passo, mas já era parcialmente previsto de vontade própria. O passo completo é feito da seguinte maneira: *Novamente, imagine-se voltando ao início da situação. Você caminha em direção ao carro e entra nele e novamente o vê de cima. Agora imagine que anoitece instantaneamente. Fica muito escuro. Não dá para ver mais nada. Agora você olha em torno de si mesma, em torno de seu corpo naquele carro, uma luminosidade começa a aparecer.*

É uma exploração de aura aplicada a essa situação. Por exemplo, ela poderia ter visto pequenas manchas cor de rosa escuras. Isso por que, por um lado, ela gosta de conversar com sua colega e, por outro lado, ela está tensa. Vá para o primeiro momento em que essa cor muda. Ela vê, por exemplo, um *flash* pálido e então alguém normalmente vê ondas de choque atravessando o corpo. Você pode detectar um resíduo que não tenha sido totalmente removido na primeira vez.

Fazemos o passo enérgico para verificar três coisas:

1. Alguma coisa saiu do corpo que não deveria ter saído e que não retornou? Esse algo está sendo bloqueado? O cliente vê por exemplo uma chama amarela saindo de um ponto particular de seu corpo e então tudo escurece. Onde está essa chama amarela agora? Pode ser um pedaço da alma que já não está ancorado no corpo. Devemos ancorar essa chama no corpo do cliente.
2. Em segundo lugar, podem ser influências provenientes de fora.
3. Às vezes você consegue ver ajudantes genuínos.

Na prática, poucas pessoas vêm para a nossa terapia em função de uma ATR, liberação do trauma por acidente, porque não sabem os efeitos que os acidentes podem causar. E o que pode ser feito na regressão para resolver esses efeitos.

Eu sinto como se meu corpo tivesse aumentado e ficado maleável. Ainda tenho uma dor no pescoço.

Provavelmente experiências diferentes, com pancadas diferentes, estão fixas nessa parte do pescoço. Com mais frequência, o

subconsciente pensa: *isso pode ser liberado finalmente? Então, tem um pouco mais! Por favor, tire isso também!*

O que você faz como terapeuta em tal situação? Você continua ou “a estaciona” para outra sessão?

Isso depende do tempo e da energia. Os clientes que não têm limites claros são insaciáveis a esse respeito. Se você lhes der tempo, eles facilmente fazem uma sessão de quatro, cinco horas. Minha regra é: quanto mais tempo durar uma sessão, menos resultados teremos.

Vamos recapitular a estrutura da sessão. O que fizemos exatamente? Quais são os resultados? Como continuamos a partir do começo? O que fizemos:

1. *Entrevista*: para confirmar a escolha da cliente para trabalhar no acidente de carro.
2. *Contrato* (vez que é um exemplo de prática para os alunos): para explorar as consequências do acidente que a cliente tinha sofrido há anos, mas que ela ainda continuava tendo problemas por dois anos. Estava implícito no contrato lidar com quaisquer efeitos secundários desse acidente, para processá-los adequadamente.
3. *Indução*: fazer a memória presente através da revivência para aprofundar a experiência falando no tempo presente, detalhando, especificando, enriquecendo a percepção, perguntando sobre sentimentos e sensações corporais.
4. Então aí vem a sessão real.

- As batidinhas nas partes afetadas do corpo efetiva o choque da colisão. Isso intensifica a revivência.
- As cargas emocionais da experiência são descobertas: dor e descrença.
- O aprofundamento da carga emocional, repetindo frases aparentemente com cargas, leva a vislumbres do fim trágico de uma vida passada.
- A descoberta de uma carga secundária: vergonha.

5. Início da catarse: Nós "deschocamos" o corpo dos impactos que ainda estão alojados nas do corpo. A dor se transforma em alegria, a vertigem desaparece de sua cabeça.

- Deixamos um pensamento sério e com carga isolado por um momento: *Então é isso (o meu fim)*.
- A catarse continua até que a cliente se sinta bela e radiante.

6. E depois encontramos duas subpersonalidades que ainda não conseguem se sentir belas e radiantes: uma menina (uma criança interior) e uma figura feminina escura e encolhida (um pseudo-obsessor). Essas personalidades, nós as "estacionamos" para uma próxima sessão. Normalmente, teríamos de tratá-las imediatamente.

Os resultados até agora:

- Ser triste e trancada são parcialmente transformados em feliz, bela, radiante, livre.
- Uma cabeça mais clara e mais calma.

Próximas etapas:

- Ajudar a criança interior.
- Ajudar a vida passada cheia de passividade, tristeza, prisão e morte.

Suponhamos que faremos o trabalho com a criança interior na próxima sessão, e uma regressão ao fim da suposta vida passada, e que a cliente se torne totalmente feliz, liberta, bela e radiante, então o processo terapêutico foi devidamente concluído.

Mais uma vez, uma sessão é parte de uma terapia. A terapia acaba quando o contrato é cumprido. Isso pode ser depois de apenas parte de uma sessão, após uma sessão completa ou após várias sessões. Em geral, há um período de descanso e reflexão, entre uma sessão e outra e depois de todas as sessões. Em seguida, uma nova terapia com um novo contrato começa. Ou não. Afinal, a vida é mais do que apenas terapia.

Às vezes, a terapia é tão gratificante, tão libertadora, que o cliente traz novos problemas por puro entusiasmo, antes que a resolução do velho problema tenha sido devidamente aproveitada, processada e internalizada, tornando-a duradoura. Então devemos procurar controlar o entusiasmo do cliente e entrelaçar a sessão e a terapia com pausas suficientes. E se a demora levar ao amanhã nunca chega? Então aparentemente os outros problemas não são afinal tão urgentes.

Poderíamos ter menos clientes por um tempo. Isso é ruim? Só quando estamos financeira ou emocionalmente dependentes do nosso trabalho terapêutico. Isso não torna as coisas mais fáceis. Na

pior das hipóteses, talvez tenhamos de entrar em terapia nós mesmos.

Uma última observação: nem todos os representantes de medicamentos têm sido acusados de serem bruxos em uma vida passada, embora eles sejam contratados para enfeitiçar os médicos modernos.

5.2 Microestrutura e macroestrutura

Assim, uma sessão de regressão se desenvolve como uma história se desenvolve. A história tem capítulos ou episódios: a macroestrutura. Dentro de cada seção há diálogos: a microestrutura. A qualidade da microestrutura depende das habilidades do terapeuta que já exploramos: conexão, seguimento, focalização e aprofundamento.

Em regressão, o primeiro episódio é geralmente descobrir e explorar as impressões iniciais da experiência de origem. Nossas sugestões e perguntas têm a função de orientar e estimular o cliente de uma maneira aberta para descobrir o que está acontecendo de forma tão natural e discreta quanto possível. Quando descobrimos a origem, talvez precisemos explorar os antecedentes e as consequências dessa situação.

Para entender uma situação e seu impacto em longo prazo, muitas vezes precisamos saber quando o evento surgiu e que tipo de coisas resultaram dele. Ajudamos a completar a experiência: quando a descrição é distante e objetiva, muitas vezes, pedimos por pensamentos e sentimentos. Quando a presença do cliente permanece vaga, pedimos sensações corporais.

Se a situação permanecer vaga, podemos fazer perguntas ao cliente ou ajudá-lo a condensar as impressões transformando-as em percepções mais claras. E precisamos fazer isso sem exercer pressão sobre o cliente. Está mais escuro ou claro ao seu redor? E, é óbvio, as respostas intermédias são completamente aceitáveis. Poderia ser o crepúsculo, ou parecer ter luz e escuridão intermitentes. Você se sente como se estivesse mais fora ou dentro de algum lugar? Esse local poderia ser entre uma porta aberta, em uma varanda ou em um espaço murado sem telhado. Você está sozinho ou com outras pessoas? Os clientes podem sentir que estão sozinhos, mas que algumas pessoas acabaram de sair. Ou estão se aproximando, ou prestes a entrar. Agora você tem a impressão de quantas pessoas... etc.

A principal diferença entre a nossa terapia e, por exemplo, a análise junguiana, é que sempre, alguma, estamos tentando descobrir situações reais. Não nos importamos com símbolos, não nos importamos com fantasias. Os verdadeiros problemas tiveram verdadeiros começos. Talvez os nossos medos tenham começado quando estávamos assistindo a um filme de terror, quando tínhamos nove anos. Então queremos saber onde o cliente estava assistindo esse filme, com quem, em que sala, a que hora do dia. Podemos mesmo estar interessados em que roupa o cliente estava usando – ou seja, perguntas que ajudam o cliente a entrar completamente na situação.

Uma vez que a experiência de origem ficou clara em seu cenário, passamos a um novo capítulo, um novo ponto de vista. Você agora tem a impressão do momento exato em que o medo começou e que ainda está assustando você hoje. Queremos que o cliente descubra por que essa experiência teve um efeito duradouro. Às vezes isso é

imediatamente claro, às vezes parece incompreensível, quase impossível.

Então nós geralmente sugerimos ao cliente que ele aceite observar algo nesse filme que despertou um medo mais velho. Sinta algo despertando dentro de você. Usamos essa impressão, essa emoção, esse somático para desencadear uma experiência anterior: a raiz abaixo da raiz, por assim dizer. Geralmente, entramos em uma cena da vida passada que explica completamente o nascimento do medo. Com mais frequência, a morte vem em seguida, assim que nós também compreendemos por que esse trauma nunca foi curado.

O próximo capítulo trata de como curar um trauma. Às vezes, apenas acompanhamos uma forte liberação emocional e somática que se ajusta naturalmente. Às vezes, precisamos encontrar a conclusão interna ou a decisão que ficou bloqueada no trauma original. Às vezes, o cliente atual precisa ajudar a criança interior ou a personalidade da vida passada. Isso significa que vamos combinar regressão com personificação e quase sempre também com trabalho corporal* e com trabalho energético.

Assim, a microestrutura é como dialogamos e interagimos com o cliente, a macroestrutura leva a história para um novo capítulo, um novo ponto de vista, um lugar e um tempo diferentes, antes ou depois. Ela inclui muitas intervenções, como mudar da história para a história hipotética. Agora você tem a impressão de quando você teria decidido tentar escapar. Agora você tem a impressão da principal consequência possível dessa decisão. Ou você induz o cliente a ver a história de outra perspectiva. Agora você começa a ter a impressão de que sua esposa foi responsável por sua decisão. Ou:

Agora você vê o que aconteceu com sua família depois que você morreu.

Às vezes, decidimos começar com a personificação, depois continuamos com o trabalho energético e depois vamos para a regressão. Ou em qualquer outra ordem. Essas são decisões de macroestrutura.

Geralmente, primeiro colocamos as habilidades de microestrutura em ordem. Não adianta ser capaz de decidir inteligentemente sobre os grandes passos, quando não se pode dar os pequenos. Ao escrever uma história, podemos trabalhar a partir do enredo até os detalhes. Na regressão, não podemos fazer isso, pois temos de descobrir a história enquanto estamos caminhando na terapia. Somos exploradores, não autores.

Assim, lidar com a macroestrutura envolve os seguintes aspectos:

- Detectar quando a situação precisa de mais elaboração ou quando a situação é suficientemente clara para dar um próximo passo.
- O cliente deve ser seduzido para a próxima etapa, resumindo de alguma forma onde estamos, e o cliente deve ficar um pouco surpreendido com o próximo passo, mas imediatamente sentir a lógica.
- A macroestrutura começa com o contrato, continua com a escolha da estrada a seguir, com a exploração das impressões iniciais e, finalmente, com a compreensão das tensões residuais na vida atual, com a liberação desses resíduos e com a verificação da liberação.

No início do capítulo 9, voltaremos à estrutura das sessões. Neste capítulo, abordamos em grande parte uma sessão em detalhes, mostrando principalmente a microestrutura e apresentando e explicando as muitas opções do terapeuta. Os terapeutas de regressão têm de pensar por si só. A clareza ajuda, assim como a atenção. E a intuição. Isso tudo aumenta com a experiência.

Lembre-se: nossa intuição deve permitir a auto-exploração de nossos clientes, mas não interferir nela.

CAPÍTULO 6. INDUÇÕES

Como chegamos onde devemos estar? Como descobrimos as raízes de nossos problemas? Como recuperamos o que perdemos ou o que foi esquecido ou roubado? Começando por onde estamos agora. Respondendo ao que se apresenta agora. O que normalmente já se tinha apresentado antes da sessão. O que às vezes já se apresenta há anos. O que ainda está se apresentando no início da sessão.

Por qual porta de todas as possíveis temos de passar? Claro, a porta que já está aberta. A porta em que já batemos, a porta que não podemos fechar, por mais que tentemos. Como eu disse antes: o problema em si é o portal, a entrada. E esse portal está aberto.

A indução leva do ponto de partida para a regressão real. Antigamente, primeiro induzíamos por meio de um transe hipnótico ou um relaxamento geral. Hoje em dia, vamos direto para o tópico em questão. Procuramos as cargas emocionais ou somáticas que estão presentes. Especificamos, ancoramos e aprimoramos, e usamos essas cargas como uma ponte para o passado. Se não houver uma carga real, nós a evocamos por meio de uma ponte visual ou verbal.

Terminamos a indução com a instrução para voltar a um lugar e um tempo em que essa carga começou. Nunca falamos de vidas passadas. Afinal, podem surgir experiências de infância ou de nascimento, ou experiências de antes do nascimento, experiências

de desencarnes ou de imagens simbólicas. Deixe sempre a instrução aberta.

Todos os problemas mentais, emocionais e psicossomáticos vêm do passado, exceto pessoas problemáticas e circunstâncias problemáticas no presente – e problemas causados pelo terapeuta. Nossos clientes estão sofrendo de coisas de anteontem. Eles procuram um terapeuta para lidar com isto: problemas de ontem, de anteontem, do ano passado e talvez de cinco vidas atrás. Esses restos do passado são preocupantes agora, porque estão presentes agora.

A indução é fazer com que o cliente entre em contato com o passado meio adormecido e o acorde. A ideia da indução vem da hipnoterapia e significa levar o cliente ou o sujeito a um transe antes que o trabalho real comece. Se começarmos no ponto certo e se houver confiança mútua entre cliente e terapeuta, o transe vem naturalmente, por sua própria vontade. Não precisamos do cozinheiro em um restaurante sussurrando para nós que a comida será deliciosa. Não precisamos de um escritor nos dizendo no prefácio do livro quão formidável a história será. Uma boa refeição nos satisfará, como um bom livro nos cativará. *Desfrute Capítulo Os suficientes.*

A boa indução é frugal e sucinta, isto é, mínima. Por exemplo: *Volte para o lugar e hora em que você sentiu esse medo, com a região das têmporas latejando e as mãos suadas, pela primeira vez.*

Boas sessões são como boas refeições ou bons livros: elas não precisam preparar as pessoas com antecedência.

Este capítulo explica e ilustra os princípios gerais da indução e, em seguida, explica as quatro (E). Também usamos elementos

verbais (V), palavras ou frases, e elementos imaginativos (I), memórias, sonhos ou fantasias. Com a ponte verbal e imaginativa devemos encontrar uma E ou um S ou ambos antes de iniciar a regressão.

As técnicas de ponte ligam-se diretamente ao principal problema ou questão à mão. Proporcionam um aprofundamento gradual a partir das primeiras sensações. Isso evita um transe tornando mais fácil para os clientes manter a visão geral e conseguir um *insight*. Morris Netherton aconselhou a mobilização do subconsciente sem desligar o consciente. A pesquisa de Winafred Lucas mostrou que essa combinação é possível e eficaz. essa "consciência elíptica", uma consciência com dois centros de modo geral igualmente fortes, permite ao cliente conectar o passado com o presente.

O relaxamento prévio na terapia é apenas um desvio. Não faz muito sentido tirar uma tensão primeiro, apenas para evocar a tensão mais tarde a fim de lidar com a fonte do problema.

No entanto, há uma exceção a essa regra. As pessoas que não podem manter a Questão Central ou o seu eu central, ou não têm fronteiras autodisciplinadas – como as pessoas que são limítrofes, que são alcoólatras ou toxicodependentes, ou as pessoas que podem se tornar psicóticas, elas precisam de ancoragem prévia e muitas vezes de relaxamento também. Para elas, uma indução hipnótica clássica poderá ser necessária.

As pontes não são caminhos gerais para uma consciência mais profunda ou um enriquecimento espiritual; elas levam diretamente para as cargas cármicas que queremos abrir e liberar. Se revivermos a experiência que causou as cargas, reprocessamos a experiência e liberamos as cargas. Reexperimentar a tortura, por mais ruim que

seja, é incomparavelmente menos intenso do que a tortura real que aconteceu à época. A experiência revivida é diluída, é suportável – e por isso traz visão geral e percepção. O que não entendemos naquela época, se apenas por causa da dor, tristeza, fome e frio, nós compreendemos agora.

Só podemos lidar efetivamente com uma coisa de cada vez. Geralmente, o cliente já sabe subconscientemente o que é essa coisa. Se houver confiança, você só precisa olhar para o cliente e perguntar: *Vamos* ele imediatamente entra em regressão. Isso pode soar extravagante para os leitores inexperientes, mas "regressão instantânea" é a regra, não a exceção.

Torne a sessão simples e mantenha-a simples. Nem todos os começos são difíceis. Apenas um começo complicado o é. Deixe o cliente se sentar ou se deitar, ou seja, o que ele preferir. *Apenas me diga quando estiver pronto.* O que as pessoas consideram estar prontas? Elas parecem saber muito bem o que isso envolve. Os clientes podem já trazer um tópico na mente, mas quando se deitam ou se sentam, um tema bastante diferente daquele trazido na mente pode aparecer. Geralmente aquele que aparece é o problema mais urgente que precisa ser tratado em primeiro lugar. O presente, o aqui e agora, domina o passado, mesmo o passado imediato. Mesmo que haja uma fila inteira de vidas passadas esperando para serem ouvidas, o momento decisivo é agora.

Quando você se senta na frente de um cliente com quem você quer trabalhar, e ele quer trabalhar com você, então a parte do passado do cliente com que você precisa trabalhar já está presente. A parte do passado que você não tem de evocar só pede que você

entre em contato com ela e trabalhe com ela. Carma e darma estão "mais próximos do que mãos e pés".

Por carma, quero dizer todas as sequelas de experiências não resolvidas, mesmo as da vida presente. Na indução e em outras técnicas na terapia de regressão, não faz diferença se a carga é de uma vida presente ou passada. A indução é, portanto, o processo para atingir cargas ou estruturas cármicas.

Depois de uma sessão de grupo, alguém disse que não experimentou nada. Outros questionamentos revelaram que ele havia experimentado um espaço negro, um buraco. Eu *desci* Isso foi tudo. Porque ele tinha dito *mais* ele ainda estava lá, e então eu sabia que já estávamos onde precisávamos estar. Com a frase *eu* o cliente não respondeu. Com a frase *Está escuro ao meu redor*, no entanto, ele não conseguia dizê-la uma segunda vez de tão emocional que foi o seu efeito. Estávamos na regressão antes de saber.

Se o assunto é conhecido, a indução mais simples é: *Volte* pode muito bem funcionar. Frases como: *Lembre-se que... Tente lembrar como era...*, não funcionam bem. A instrução básica para o computador do subconsciente é: *Volte para...* Conecte-se ao tópico que é atual com a carga que é atual.

Alguém procura um terapeuta para superar medos. Mas ele só teve um par de experiências frustrantes e ainda está furioso com elas. No início da sessão, a raiva do cliente cresce e seus medos são esquecidos no momento. Ou ele não sente mais nenhum problema, como uma dor de dente que milagrosamente desaparece no caminho para o dentista. A razão para procurar o terapeuta pode ser posta de lado no momento em que pedimos o ponto de partida. O cliente pode procurar o terapeuta para lidar com a timidez, e quando perguntamos o que ele quer trabalhar, ele diz que de repente está pensando incessantemente no pai.

Algumas pessoas estão confusas e precisam de ajuda para escolher um ponto de partida, a questão que querem trabalhar em primeiro lugar. Não queremos falar extensivamente sobre problemas, queremos resolvê-los intensivamente. E os resolvemos um a um. Se conseguirmos dar um *close* nesse problema corretamente, o resto é bem natural. O relaxamento induzido só é necessário se precisarmos acalmar a confusão do cliente para detectar esse ponto de partida crucial.

Todo o passado está presente, mas alguns elementos do passado estão mais presentes do que outros. Concentramo-nos no item mais desperto, o mais visivelmente presente. Se os clientes que vierem a você tiverem um olhar selvagem e assustado, então esse olhar já pode ser o elemento do passado que vem à tona. Você deverá deixá-los relaxar primeiramente? Claro que não.

T: Como você se sente?

C: Inquieto.

T: Em seu corpo?

C: Meu estômago está tremendo e meus pés estão ficando frios.

T: Você sente isso com muita frequência?

C: Sim.

T: Vamos começar com isso?

Uma cliente diz que ela frequentemente é tímida. Enquanto ela diz isso, torna-se tímida. O passado já está no presente.

T: OK, deite-se ou sente-se, o que a fizer sentir confortável. Você se sente tímida, certo?

C: Sim, eu me sinto especialmente tímida quando me deito.

Evite o relaxamento, porque então a timidez se perderá. Reforce um pouco a timidez – sem fazer com que a cliente se sinta mais tímida, mas com a finalidade de que a cliente fique cada vez mais consciente de sua timidez. Poderíamos então dizer: *Volte para o momento em que você sentiu essa timidez pela primeira vez*, e então conte de trás para frente, embora, tipicamente, precisemos entrar na regressão de forma mais gradual.

Afinal, a timidez afeta a confiança que é necessária entre terapeuta e cliente. As chances são de que a própria situação terapêutica reestimele e assim reforce o problema e o torne recursivo. Esta reestimulação é boa, porque desperta o passado, desde que haja suficiente confiança no terapeuta para compensar qualquer recursão.

A revivência consiste em uma série de imagens interiores e impressões sensoriais, acompanhadas por emoções, experiências corporais e experiências mentais (pensamentos, percepções, compreensão e mal-entendimentos). O ponto de partida reside sempre em um desses quatro aspectos. As quatro pontes correspondem aos quatro lados das experiências: pensamentos, percepções, sentimentos e sensações corporais:

Ponte verbal: repetir e complementar frases curtas

Ponte imaginativa: evocar e elaborar imagens

Ponte emocional: evocar e elaborar emoções

Ponte somática: evocar e elaborar sensações corporais.

Esta lista passa do geral para o específico, do abstrato para o concreto. A ponte verbal é a ponte mais versátil e geral, a somática,

a mais concreta e específica. Começaremos nossa discussão sobre as pontes apresentando a última.

6.1 A ponte somática

Com a ponte somática, buscamos um verdadeiro sentimento corporal como ponto de partida da sessão. Alguém sente frio. Onde? *Parece que está nos meus ossos. Que ossos em particular? Dos meus* Então nós temos um somático. Aprofunde um somático fraco antes de dar uma instrução de regressão. *Sinta "esse".*

Em cerca de um terço dos casos essa intrução é suficiente para entrar em uma regressão. Funciona de forma mais segura – e, portanto, geralmente fazemos isso – se também Na prática, a ponte S (somática) é desse modo normalmente uma ponte S + E (emoção).

Imagine: Alguém sempre coloca tensão na garganta. Que emoção acompanha essa sensação? Tipicamente, sentimentos como tristeza, resignação, desespero ou raiva.

Quando a resignação é a emoção mais forte: *Vá para a primeira vez em que sua garganta tinha tensão e você sentiu vontade de desistir.* Outro exemplo: *Você sente pressão em seu peito. Suas pernas ficam frias. Você não tem mais vontade de continuar. Volte para a primeira vez em que você sentiu essa pressão em seu peito, em que você sentiu o frio percorrer suas pernas e em que você não tinha mais vontade de continuar. 5-4-3-2-1. Você não tem mais vontade de continuar. Onde você está e o que está acontecendo? Suas primeiras impressões.*

Se há muitas sensações corporais diferentes, então peça por uma que seja mais forte no momento. Mais de três somáticos faz com que o cliente perca o foco.

C quer trabalhar em diferentes questões. Há a sensação de dormência no lado esquerdo do corpo e a preocupação quase obsessiva com a ex-parceira que ainda ocupa sua mente. C quer entender as razões para ambos os problemas e como se livrar deles.

C: A pele do meu braço esquerdo, acima do cotovelo, está formigando. A mesma sensação é sentida em torno do meu joelho esquerdo. A pele está irritada e há um friozinho quase imperceptível sobre ela. Na parte superior das minhas costas há mais de uma sensação de queimação dentro da pele.

T: O que mais você sente?

C: Uma tensão abaixo do meu pescoço. E sinto meu estômago pesado, mas isso é porque comi.

T: Qual sentimento exige mais atenção, está mais evidente?

C: A sensação de queimação no meu pescoço.

T: OK, vamos primeiro para o pescoço. Você sente a sensação ardente lá agora?

C: Sim.

T: Que tipo de sentimento essa sensação traz? (Tem S, peça por uma E.)

C: Como se ele estivesse quebrado lá.

T: E que tipo de sentimento é esse, ter um pescoço quebrado? (Obtém uma I [imagem] – porque sentimento é uma palavra vaga. Bom, mas continue a pedir por uma E.)

C: Como se eu quisesse segurar o pescoço a todo o custo. Como se intencionalmente eu mantivesse minha cabeça erguida.

T: Torne essa sensação ainda mais forte. Sinta como você freneticamente tenta manter a cabeça erguida. (Quer melhorar o sinal, mas a indução já era suficiente e C entra na regressão.)

C: Eu não posso. Eu não consigo manter minha cabeça erguida. (Está gemendo.)

T: O que está acontecendo?

C: Eu não consigo me movimentar. Ele quebrou.

T: Está claro ou escuro ao seu redor?

C: Escuro. Só consigo respirar com muita dificuldade.

T: Com quantos anos você está aí?

C: Agora tenho tanto. (Levanta cinco dedos e assim por diante.)

Alternativamente, você faz uma pergunta aberta sobre o somático: *O que você associa a isso?* Ou: *O que isso significa para você?* Alguém responde: *Como se eu fosse uma superfície de água vazia.* Ou: *A palavra medo vem à mente. Você consegue sentir o medo?* Quando você perguntou sobre isso, meu coração disparou. Assim você apanha um segundo somático e pode usar ambos.

C: Eu tenho sofrido de terríveis dores de cabeça por meses.

T: Agora, neste momento também?

C: Sim, embora seja suportável por enquanto.

T: Bom, apenas se concentre nessa dor de cabeça.

C: Sim, mas depois ela fica mais forte.

T: Se você quer descobrir de onde a dor vem, você tem de passar por essa dor em certa medida. Você gostaria de tentar?

C: (Suspiros.) Sim.

T: Bom. Vá com sua atenção até a dor em sua cabeça. Que tipo de dor é essa?

C: Muito opressiva, como se eu estivesse com um capacete. (Obtemos uma nova I, uma nova imagem.)

T: Muito opressiva, como se você estivesse com um capacete. Que emoção surge com isso?

C: Especialmente medo, eu acho.

T: Especialmente medo, você diz. Você está experimentando outras emoções também, então?

C: Também a tristeza, eu acredito, mas principalmente o medo.

T: Principalmente medo, mas também tristeza. Onde você sente esse medo em seu corpo?

C: Só na minha cabeça, ela dói.

T: E essa tristeza, onde está localizada?

C: (Pausa) Sinto a garganta inchada.

T: Você está com medo e tem uma forte dor de cabeça. Parece que você usa um capacete pesado. Você sente a garganta inchada de dor. Volte no tempo para a primeira vez... E assim por diante.

Cargas somáticas de *hangovers* como fadiga e peso também podem se manifestar no início da sessão, muitas vezes não em

apenas um lugar, mas em todo o corpo. Podemos também usar esses somáticos de *hangover* como pontes para a indução.

Podemos intensificar o somático através da respiração de forma mais profunda. Tipicamente, as cargas surgem mesmo mais rapidamente dessa maneira. Eu uso esta técnica com raridade, mas muitos colegas trabalham regularmente com ela.

6.2 A ponte emocional

Com a ponte emocional partimos de um sentimento real, uma emoção real, como ponto de entrada. Se o contrato já disser algo a respeito de um sentimento, como medo, tristeza, insegurança ou raiva impotente, então evoque esse sentimento e localize-o no corpo.

T: Onde você sente mais aquela raiva impotente em seu corpo?

C: Na minha garganta e nos meus braços.

T: Descreva essas sensações.

C: Minha garganta está fechada, como se estivesse sendo apertada. Meus braços estão enrijecidos. Eu seguro meus braços contra meu peito.

T: Volte para a primeira vez em que você sentiu essa raiva impotente. Sua garganta está sendo apertada e os seus braços estão firmemente pressionados contra seu corpo. 5-4-3-2-1. Onde você está? O que está acontecendo? (Especialmente com sentimentos passivos.) O que você está fazendo? (Especialmente com sentimentos ativos.) Quais são as suas primeiras impressões?

Se a traição for sentida: *Como você se sente quando alguém o trai? Ou: O que você sente quando pensa em traição?* Em seguida, vá para a próxima etapa da sessão.

Caso se trate de perda do controle: *Como seguida, continue com, por exemplo: Volte para a primeira vez em que você se sentiu tão desorientado e sente essa pressão Diga a primeira coisa que lhe vem à mente.*

Se vários sentimentos estão envolvidos, peça o sentimento mais forte naquele momento exato. Minha regra é que ao lidar com mais de três emoções, elas tendem a fazer a sessão perder o foco.

Se nenhuma emoção é realmente sentida e nenhum somático evidente vem à tona, então peça para o cliente lembrar um exemplo da emoção ou evoque uma imagem que acione essa emoção. Não entre na história dessa lembrança. Agora, a questão é se a emoção ou o somático pode ser experimentado. Um sonho pode ajudar também ou até mesmo um livro ou um filme ou uma história que fez vibrar essa corda (este sentimento).

Em seguida, devemos de fato evitar entrar nessas histórias, mas devemos perguntar sobre o sentimento que elas despertam no presente. Invocamos uma I para chegar à E. Falaremos mais sobre isso quando formos discutir a ponte imaginativa.

Se começarmos com uma emoção, a maneira mais rápida e segura de continuar é encontrar um somático acompanhando-a para ter uma indução completa. O uso da ponte emocional ou ponte afetiva pode ser encontrado na literatura sobre hipnoterapia, uma das primeiras vezes em *Trauma, Trance e Transformation* (1981) de Gerald Edelstien. Ele começa com a indução hipnótica, mas a

prática tem mostrado que esse passo é desnecessário. Na prática, E + S é quase sem exceção o suficiente: uma emoção que o cliente pode sentir fisicamente naquele momento. Por exemplo, no caso da timidez:

T: Você sente sua timidez agora?

C: Sim.

T: Essa timidez é forte?

C: Sim.

T: Onde você sente essa timidez em seu corpo? Descreva-a com precisão.

C: Minhas bochechas estão quentes e é como se eu curvasse os meus ombros. Eu respiro com dificuldade.

T: OK. Você se sente tímido, é difícil respirar, suas bochechas ficam coradas, você sente como se curvasse os ombros. Quando eu contar de trás para frente, ou seja, de 5 a 1, você vai cada vez mais para trás no tempo, e quando eu disser 1, você chegou ao momento em que teve esse sentimento pela primeira vez; 5-4-3-2-1. Qual é a sua primeira impressão?

Outro cliente quer trabalhar na relação com o pai, sobre a qual ele se sente muito mal. Ele se deita. O terapeuta se esqueceu de pedir ao cliente para especificar o sentimento ruim.

T: Diga-me quando estiver pronto. Quando estiver pronto, diga sim.

C: Sim.

T: Você sente alguma coisa? (Em outras palavras: tentaremos uma ponte ou a ponte virá até nós?)

C: Eu sinto câibras em minha panturrilha. (O cliente começa com um somático.) Então S + E trabalham mais rapidamente, depois o terapeuta tenta juntá-los a uma emoção.

T: Que tipo de emoção você associa a essas câibras?

C: É como se eu estivesse sentado em uma postura errada por um tempo. (Uma impressão surge primeiro.)

T: Existe uma emoção ligada a isso?

C: Sim. Ser forçado.

T: Concentre-se em sua panturrilha. Você se sente cada vez mais forçado a algo. Se você sente isso, diga que sim.

C: Sim.

T: OK, voltamos a uma situação em que você tinha câibras na panturrilha e você se sentiu forçado a algo. Eu conto de trás para frente e em 1 você está na situação que causou esse sentimento.

O mais simples, a mais pura indução é E + S ou S + E. Essa emoção, onde você a sente em seu corpo? Então voltamos ao começo da emoção, ou quando o cliente primeiro sentiu tudo isso, ou quando esse sentimento acabou de emergir. Quando há uma emoção e um somático, então essa junção é geralmente suficiente para voltar à experiência original. 5-4-3-2-1. Todas as outras técnicas de partida são redundantes.

T: Você sente culpa agora? Onde você a sente, dentro de seu corpo ou sobre ele?

C: É aqui, dói.

T: Que tipo de dor é essa?

C: Cãibra, dá ferroada, tem pressão.

T: OK, sinta isso agora tão intensamente quanto você puder. Voltamos à origem desse sentimento. Eu conto de trás para frente de 5 a 1 e em 1 você está na situação em que sentiu essa culpa e essa dor pela primeira vez. 5-4-3-2-1.

Esta contagem de trás para frente é realmente um artifício desnecessário. Mas, para novatos, parece ainda mais estranho ficar sem o uso desse artifício. Você já está lá: está no presente. Estamos lidando com os resíduos, o armazenamento desse passado. Esse armazenamento está vivo, está se movimentando, e até mesmo protesta às vezes.

T: Você consegue sentir essa solidão neste momento?

C: Sim.

T: Onde você sente isso em seu corpo?

C: Eu sinto uma tensão atrás dos meus olhos, um nó na minha garganta e um tremor ao redor da minha barriga.

T: OK. Vamos voltar para a primeira vez em que você sentiu essa solidão, ao mesmo tempo em trás, 3, a primeira vez em que você sentiu essa solidão, 2, com essa tensão, esse nó e esse tremor, 1. Onde você está e o que está acontecendo? Quais são as suas primeiras impressões.

Pergunte após a contagem regressiva quando se trata de sentimentos de vítima, *o que está acontecendo?* Quando se trata de raiva, pergunte: *o que você está fazendo?* Se você não sabe, pergunte: *O que está acontecendo? O que você está fazendo?*

Se há uma emoção e um somático, os clientes invariavelmente entram em regressão. Se eles dizem que não veem nada, então

estava escuro, eles estavam vendados ou cegos ou tinham medo de dizer qualquer coisa. Eles estão sempre em algum lugar. Você pode estabelecer o lugar rapidamente com apenas algumas perguntas. Uma criança pode fazê-lo.

Às vezes, o problema é uma condição corporal como uma carga emocional forte, como surdez ou claudicação ou uma doença terminal. Se os clientes forem incapazes de falar sobre um problema físico sem se tornarem emocionais, então partimos da emoção e perguntamos onde eles sentem essa emoção no corpo. Alguém cuja perna direita é amputada, por exemplo, sente-se desesperado. Este desespero ele sente atrás de sua testa e em seus ombros. Nós voltamos para aquele somático, e não para a parte amputada da perna.

Não é necessariamente a emoção óbvia que permite a entrada à regressão.

Netherton tinha um cliente com um braço paralisado. Ele perguntou ao cliente qual era o seu maior medo em relação àquele braço. O homem respondeu que lhe teriam dito que ele nunca seria capaz de usá-lo novamente. Netherton então perguntou: *Se você pudesse usar o braço novamente, do que você teria mais medo então?*

Instruções para intensificar uma emoção, sem localizá-la primeiro no corpo, são como aumentar o volume do rádio antes de ter sintonizado a estação adequada. Primeiro localize a emoção, só depois então a fortaleça!

6.3 A ponte imaginativa

A ponte imaginativa é indicada quando alguém já tem uma imagem, como, por exemplo, uma máscara assustadora ou uma paisagem sombria. A ponte imaginativa é particularmente adequada para pessoas visuais. Pergunte às pessoas auditivas se elas conseguem associar um som ao problema. Pergunte às pessoas cinestésicas diretamente sobre as sensações corporais; qualquer uma das formas induzidas nas perguntas leva à ponte somática. Na entrevista podemos descobrir a qual tipo o cliente pertence, para isso é preciso estar atento a como o cliente descreve seus problemas e necessidades.

No entanto, a ponte imaginativa sozinha quase nunca é suficiente. Nós a usamos principalmente como uma maneira indireta de chegar a emoções e somáticos.

Existem três fontes de pontes imaginativas: memórias, sonhos e visualizações. Se evocarmos memórias, que têm a ver com o problema, começamos com a última vez em que os clientes experimentaram o problema. Se surgir uma emoção, pedimos as sensações corporais que a acompanham: I + E + S. Se não surgir uma emoção, perguntamos sobre o pior momento ou, como último recurso, a primeira vez. Se nenhuma memória for recuperada, a ponte de memória permanece fechada. Temos de tentar uma das opções seguintes: sonhos, visualizações – ou a ponte verbal.

Os clientes podem mencionar um sonho recente ou impressionante. Ou perguntamos se eles já sonharam com seu problema. Pergunte a respeito do sonho que teve o maior impacto sobre eles. Frequentemente, surgem emoções ou somáticos que podemos usar em nossa indução.

Nós também podemos usar o sonho como o prato principal em vez do aperitivo. Deixamos o cliente terminar o sonho mais ou menos como nós guiamos uma regressão. Estamos então lidando com um sonho acordado ou com um psicodrama. Ou perguntamos qual elemento do sonho causou a maior impressão e deixamos o cliente (como na terapia *Gestalt*) falar com o sonho ou se identificar com ele. Faça o que fizer, não interprete o sonho! A interpretação dos sonhos é para amadores. Você não explica os sonhos, deixe o cliente reviver os elementos mais fortes desses sonhos e deixe ele descobrir o seu significado por ele mesmo.

Os três exemplos seguintes são sonhos de clientes adultos. Em cada um desses pesadelos, os clientes tiveram experiências como sendo crianças. Nos três casos, a imagem do sonho mais poderosa foi usada como uma ponte imaginativa. Somáticos apareceram imediatamente.

Cliente A: Estou em um estábulo atrás de vacas e estou me sentindo muito desconfortável.

Cliente B: Grandes adultos estão ao meu redor, olhando friamente para mim e querendo me machucar. Sinto medo e desconfiança. Eles não podem ser confiáveis.

Cliente C: Eu fugi através de um prado cheio de flores desabrochando. Eu estou assustada. As pessoas estão querendo acabar comigo.

O primeiro sonho leva a uma regressão para a vida de um agricultor que morre de uma hemorragia no estômago em um estábulo. Seu apego aos animais é tão grande, e a promessa a seu pai de animais pesa tão fortemente em sua mente, que ele permanece no estábulo após sua morte. Porque sua fazenda fica

afastada, os animais acabam morrendo de fome. A frase *Eu fui negligente em meus deveres* gravada em sua mente. Depois de sua morte, ele não se atreveu a encarar o pai.

O segundo caso parece ser uma mensageira francesa na resistência durante a Segunda Guerra Mundial. Traída por um de seu grupo, ela é capturada e, finalmente, morre após tortura prolongada.

O terceiro caso revela-se como sendo uma menina judia polonesa de catorze anos em Auschwitz. Ela é regularmente estuprada por guardas alemães, secretamente em uma lavanderia ou em pontos de vigia, ou abertamente durante festas com bebedeiras. Cada vez que ela está sendo estuprada, ela finge não estar lá, imaginando-se em um prado ensolarado cheio de flores. Ela tem quinze anos quando um policial a golpeia com um cinto até a morte.

É por causa de tais casos que a terapia de regressão veio ao mundo. Para abrir as latas mais sombrias com os vermes mais escuros. Para soltar os vermes, as latas são transformadas em algo eterno – como o ouro. A terapia de regressão é a transmutação, é a alquimia.

Finalmente, existem inúmeras maneiras de abordar uma vida passada através de uma viagem imaginária: descer escadas, atravessar um túnel, ascender do corpo físico, pegar um elevador, cruzar um rio ou um mar, escalar uma montanha ou mergulhar em um lago. Eu uso esses tipos de imagens apenas em explorações abertas e em sessões de grupo. Para sessões individuais de terapia, essas imagens geralmente são desvios.

Há muita literatura sobre este tópico. O "experimento de Christos", descrito por Gerald Glaskin, usa uma ponte imaginativa

elaborada. Ele simula uma experiência fora do corpo, por meio da manipulação da forma do corpo sendo preenchido de ar como um balão, que de repente se desloca para outro lugar (para a sua porta da frente, etc.) e, *finalmente, sobe até o céu, até que você veja a abóboda celeste. Então você retorna à terra, a outro lugar e em outro tempo.*

Este é um método seguro. A dissociação é feita passo a passo com repetições e válvulas de segurança. Também determinar que seja dia ou noite é um fusível embutido contra o medo do escuro. O último teste é se o cliente sentir um choque leve sob seus pés quando aterrissar. Se você não guiar pessoalmente o cliente, como em sessões de grupo ou pessoas ouvindo CDs, os momentos individuais de bloqueio durante a visualização fornecem indicadores importantes. Os bloqueios típicos são: *Eu não* ou: *Meus* ou *eu permaneci preso em minha cabeça.*

Descobri que subir e descer, e sentir os pés tocarem o chão, funcionam tão bem que frequentemente uso esta técnica em sessões de grupo.

As visualizações também podem ser usadas como explorações de inventário: os clientes entram em uma caverna ou em um quarto ou em uma casa onde estão todos os seus problemas ou todos os seus talentos ou suas vidas passadas. Dessa forma, um cliente chega à seguinte experiência.

C: Eu estou sentado de pernas cruzadas em frente à lama ou barro, e estou fazendo algo com minhas mãos.

T: O que você sente ao fazer isso?

C: Não sei, é indefinível.

T: OK. Você tem um sentimento indefinível. (Repetimos e confirmamos o que o cliente diz.) Há sentimentos envolvidos, ou aparece um pensamento ou uma palavra?

C: Esforço.

T: OK, esforço. Há um esforço nessa imagem. Você pode sentir onde esse esforço está nessa imagem?

C: Não sei.

T: Tem a ver com as mãos? Imagine que você esteja trabalhando com suas mãos nessa argila.

C: Não, não é extenuante, um pouco sujo, mas não desagradável.

T: Onde está esse esforço, então? Olhe para o seu corpo.

C: Eu sinto como se estivesse em uma posição que não consigo sair. Estou preso.

Então nós trabalhamos com as emoções e somáticos que surgiram naquela situação imaginada. A melhor maneira de se fazer isso é ir da situação através de uma emoção para um somático. Você tem a emoção, chamamos o somático, localizando a emoção no corpo.

Se pedirmos por memórias relacionadas ao problema, começamos por pedir pela última vez que o cliente experimentou esse problema: por exemplo, não ousar sair de casa, ou sentir-se tímido, culpado ou distraído. Uma vez que a emoção conectada a essa memória emerge, pedimos a sensação corporal que a acompanha: I + E + S.

A ponte de memória é tipicamente usada para lidar com fobias, como medo de alturas, medo de falar em público, medo de espaços amplos, abertos ou medo de animais. A lembrança da última vez em

que o medo foi sentido, geralmente, a aciona (E). Uma vez que temos uma E, buscamos o S.

C: Não, este medo de cães eu não sinto agora. Só se houver um cão muito perto, eu tenho este medo.

T: Quando você teve medo de cães?

C: Tão recentemente quanto anteontem. Eu cruzei uma ponte e havia um cachorro parado ali. Isso me assustou demais. (Memória.)

T: Reexperimente esse momento. Sinta como você está atravessando a ponte. O que acontece?

C: Oh, Deus, um cachorro! Um dos grande! Ele rosna e rosna.

T: Que tipo de sentimento isso traz?

C: Isso me assusta demais!

T: Onde você sente esse medo em seu corpo?

C: O meu estômago dói e eu começo a tremer. (Treme)

T: O que acontece depois? (O cliente treme cada vez mais.)

C: Nada. Eu continuo parado, congelado. Tenho tanto medo que ele me morda.

T: Você está com medo (E) em seu estômago (S) e você treme (S). ESTÁ BEM. Esqueça essa situação, mas mantenha esses sentimentos. Volte para a primeira vez em que você experimentou esse medo exatamente como agora em seu corpo.

Não queremos que o cliente permaneça preso na experiência recente, só queremos usá-la como uma ponte para a experiência traumática original ainda desconhecida. Se a instrução para ir para a

última vez for insuficiente, então deixe o cliente voltar para a experiência mais forte da emoção. O caminho mais seguro é desde a lembrança até a emoção e o somático. As melhores lembranças para acordar a emoção são, respectivamente, a última vez, o pior momento e a primeira vez.

Algumas pessoas, muitas vezes homens, tendem a ignorar suas emoções ou mesmo a suprimi-las. Então, preste atenção aos sintomas físicos durante a lembrança: mudança na respiração ou movimentos frenéticos, espasmódico, tremor. Pergunte aos clientes o que está acontecendo em seus corpos. Eles ficam frios, sua pele começa a formigar, eles percebem uma sensação pesada na cabeça. Em seguida, pergunte sobre o sentimento, a emoção, que acompanha qualquer uma dessas sensações corporais. Então temos I + S + E e podemos entrar em uma regressão.

Se for necessário, deixe os clientes assumirem a posição corporal que pertence ao seu problema e deixe-os respirar da forma que estão respirando. Um cliente está sentado encurvado em uma cadeira como se estivesse fazendo um exame difícil, mal respirando. Ou alguém se nervosamente para frente e para trás e respira rápido e não profundamente. Este somático induzido facilmente relevante.

A visualização também é crucial nas técnicas dissociativas que já discutimos antes, como a personificação e a exploração da aura.

6.4 A ponte verbal

Problemas mentais e emocionais, ser desajustado ou excessivamente ajustado, ter inibições e muitas outras limitações, tudo isso pode ser percebido em palavras e frases que usamos. Nossa

linguagem pode reforçar nossos problemas. A relação entre a linguagem e a saúde mental e psicológica tem sido amplamente analisada na semântica geral de Alfred Korzybski e na programação neurolinguística (PNL) que derivou dela.

Com uma ponte verbal, deixamos um cliente repetir uma frase curta e carregada. Se você encontrar uma frase carregada, transforme-a em uma frase simples e peça ao cliente que a repita até que dispare a carga emocional ou somática. Em seguida, use E + S para voltar às experiências que formaram e confirmaram o postulado em questão. A ponte verbal é a ponte mais versátil e o último recurso quando sentimentos, pensamentos e ideias permanecem indescritíveis. Se um cliente não sentir emoções ou somáticos e a ponte de memória não funcionar, possivelmente isto se dará em função de o tópico ser muito amplo ou as experiências muito numerosas. Ou se o cliente tiver dificuldade em visualizar, tente a ponte verbal.

Frases, até palavras isoladas podem ser carregadas quando elas se tornam ligadas a eventos que mudaram a vida. Mesmo que não tenha havido conexão lógica. Se alguém confidencialmente se inclinar e sussurrar: *tenho que te contar um segredo*, e naquele mesmo momento dois caminhões se chocam perto de você, um homem amaldiçoa alguém e uma criança chora ou uma mulher grita, essa frase mais tarde pode provocar tensões intensas ou medos a cada momento que é falada por qualquer um.

Se alguém disser várias vezes: *estou* não tire uma conclusão precipitada de que essa frase é um postulado. Mas quando essa frase continua voltando, as chances são de ela ser.

Frases mais carregadas são postulados, conclusões pesadas ou decisões sobre nós mesmos, sobre as pessoas, sobre a vida. Nós tentamos uma ponte verbal quando observamos postulados prováveis durante a entrevista inicial: generalizações, afirmações absolutas, afirmações intensas, frases repetidas.

Repetir um postulado, como uma ponte verbal, leva a uma regressão. Frases que o cliente diz com intensidade ou repetições, muitas vezes, apontam para postulados. Também durante uma regressão podemos descobrir um postulado. As generalizações são as mais suspeitas:

As mulheres não podem ser confiáveis.

Os livros-texto estão muito além do meu alcance.

Em pubs de Londres você tem de ficar atento à sua carteira.

Eu não me sinto à vontade no meio das pessoas.

As declarações absolutas são parentes das generalizações. Você as reconhece por seu ser absoluto: todos, tudo, nada, cada um, ninguém, sempre, nunca: *nunca Tudo* caráter.

Tudo o que as pessoas fazem é de interesse próprio.

Eu nunca serei feliz.

Sempre continuarei a suportar esse fardo.

Ninguém me entende.

Nunca nenhuma terapia vai realmente me ajudar.

Não me lembro de nada da minha infância.

Estou absolutamente devastado.

Em contraste com esses postulados encontramos uma sobredosagem de qualificações, colocando as coisas em contextos e perspectivas, especialmente sentimentos pessoais.

Às vezes você sente, como todo mundo pode experimentar ocasionalmente, um sentimento de tristeza ou melancolia em segundo plano. (Eu estou profundamente infeliz.)

Oh, nenhum ser humano está sempre satisfeito. (Estou tão insatisfeito que estou ficando sufocado.)

Espera-se, às vezes, que haja um fim. (Isto nunca vai acabar?)

Como você lida com essas declarações como terapeuta? Você sugere a reformulação mais simples e direta da declaração, e veja se há uma carga sobre a nova declaração. Use frases diretas e simples. Não deixe o cliente repetir: *eu frequentemente acho que os homens são bastardos*, mas sim: *os homens são bastardos*. Não se trata da nuance, mas da carga básica, nos exemplos acima.

Diga cinco vezes em voz alta com atenção crescente: eu sou infeliz.

Diga cinco vezes em voz alta com atenção crescente: estou insatisfeito.

Diga cinco vezes em voz alta com atenção crescente: isto não vai acabar.

A técnica básica da ponte verbal é repetir uma frase curta várias vezes. *Repita com atenção crescente...* Cinco vezes é mais ou menos o número máximo que não requer contagem consciente, pois a contagem consciente desvia o cliente da experiência em vez de fazê-lo regressar à experiência.

Se você tiver de verificar muitas frases, limite as repetições para três vezes.

Outro tipo comum de linguagem deturpada são afirmações que parecem concretas, mas na verdade representam pensamentos incompletos. Como terapeutas, precisamos que o cliente complete essas declarações antes de entrar em regressão ou em qualquer outro processo significativo. Abaixo veja exemplos de como concluir estes pensamentos.

Estou com raiva (de... porque...)
Estou com ciúmes (de... porque...)
Eu tenho medo (de... porque...)
Sou melhor (do que... em... porque...)
Acho que isso é importante (para... porque...)
Eu tenho que... de... porque...)
Não me é permitido... (por... porque...)
Eu me sinto obrigado (a... porque... para...)
Estou desapontado (com... porque...)
Eu me sinto derrotado (por... porque...)
Estou em dúvida (entre... e...)

Muitas vezes essas frases estão na forma-você: *Você não pode...* Normalmente, elas parecem internalizações: conclusões e julgamentos de outras pessoas que você adotou como suas. Também seja consciente de declarações sobre o que deveria ser. *Por quem? E porquê? Eu devo me comportar.* Quem disse ao cliente para se comportar? Se tais sentenças são carregadas, elas devem ter sido internalizadas em uma situação intensa ou em transe. Vejamos alguns exemplos:

1. Um pensamento tido ou uma declaração ouvida em um momento de choque, muitas vezes, no momento da morte.
2. Pensamentos repetitivos: afirmações ou um "disco quebrado" falado por outros.
3. Pensamentos emocionalmente carregados, por energia sexual ou religiosa, ou através de autoconfiança intensa.
4. Pensamentos de vontade com carga, pensamentos carregados deliberadamente: maldições, palavrões, decisões intensas, bênçãos, juramentos.

5. Declarações hipnóticas de outros em situações de desamparo, submissão, confusão, emoção, arrebatamento.
6. Pensamentos durante experiências de pico e êxtase.

As frases mais promissoras que podem ser usadas na ponte verbal contêm as palavras "eu" ou "mim" e expressam um sentimento ou implicam um evento. Por exemplo, *Eles me levam para um canto*. Mantenha as frases no tempo presente. Afinal, queremos expor uma parte do passado que ainda está ativa no presente. Então não pergunte *o que aconteceu?* Mas *o que está acontecendo?*

Estou preso. Não consigo mais me mexer. Estou preso no meu trabalho. O relacionamento com a minha mulher está em crise, não posso ver meus filhos, até mesmo meus amigos, não vejo mais. Não sei como sair disso.

Essas expressões podem indicar um cativeiro em um passado distante. Repetição da frase *estou preso* facilmente conduz a essa experiência antiga.

Se os clientes se sentirem infelizes a maior parte do tempo, mas não no momento da sessão, você pode deixá-los repetir em voz alta *eu me sinto infeliz*. Se isso não resultar em uma resposta ou resultado claro, você pode tentar *eu sou infeliz*. Ou você pede que a frase seja completada com: *Sinto-me infeliz eu* indica um *hangover*. *Eu me sinto infeliz* implica que algo está fazendo você se sentir infeliz. Se repetições e adições não funcionarem, tente: *Eu sempre me sinto infeliz*.

Se a simples repetição de uma frase não produzir uma carga óbvia, podemos recorrer a uma exploração verbal (veja 3.5),

principalmente com uma lista de frases encadeadas com *porque* ou com *se* exploramos as causas e consequências de um pensamento ou impressão. Continue com essas frases até detectar uma carga emocional ou somática que parece amarrada ao pensamento.

Se a lista começar a produzir apenas material geral e abstrato, pare. Caso contrário, continue até que ela fique enredada, ou até que você obtenha um paradoxo ou um círculo – ou seja, retornar a uma declaração anterior. Ou até que você tenha carga suficiente para dar uma instrução de regressão.

Com as listas de frases encadeadas, pergunte ao cliente, depois de ele repetir uma declaração uma ou várias vezes, o que lhe vem à mente: imagens, emoções ou sensações corporais. Se forem mencionadas imagens, peça por emoções. Se forem mencionadas emoções, peça por sensações do corpo. Continue procurando por uma E e S.

Os postulados também podem surgir durante a regressão; simplesmente deixar o cliente repetir tais postulados pode aprofundar a experiência.

Esteja ciente de que seu próprio modo de falar oriente a sessão, revisando a sessão, e especialmente em qualquer sugestão ou conselho dado. Use as palavras e expressões dos clientes, mas as torne diretas e simples.

Morris Netherton é o campeão da ponte verbal. Ele permite que o cliente repita as frases carregadas como uma ponte para a regressão e como um dispositivo de aprofundamento e ancoragem durante a sessão. Em sua abordagem, ele distingue cinco etapas:

1. Detectar frases-chave durante a entrevista inicial e mais tarde durante a sessão.
2. Repetir essas frases-chave, para que o subconsciente do cliente responda enquanto sua consciência permanece ligada.
3. Reconstruir cuidadosamente a dor e os traumas emocionais que criaram o postulado. Isso é importante. Sem experimentar tristeza e outras emoções, não seremos capazes de superá-las e resolvê-las.
4. Desatar o trauma deixando o cliente repetir a frase-chave repetidamente outra vez, colocando as experiências na perspectiva certa e compreendendo a relação entre o passado e o presente.
5. Ir para o período pré-natal, nascimento e primeira infância para desenterrar reestimulações das cargas originais, e trabalhar com elas.

Se Netherton apreende uma frase carregada durante a entrevista inicial, ele mesmo a repete várias vezes em voz alta para induzir ou ancorar a subsequente regressão de revivificação. Eu deixo o cliente repetir a frase, porque podemos deduzir muito da forma como o cliente pronuncia essa frase. *Observe o tom de voz e observe as reações físicas enquanto o cliente fala.*

Surpreendentemente muitas vezes, a simples repetição de frases desencadeia uma forte E ou S. Às vezes, um cliente entra diretamente em regressão.

T: Diga-me quando podemos começar.

C: Podemos começar agora.

T: Repita com cuidado e calma cinco vezes a frase: Estou preso.

C: Estou preso. Estou preso. Estou preso. Estou preso. Estou preso.

T: O que você experimenta agora?

C: Eu estou ficando assustado, isso me sufoca! (O primeiro S.)

T: Você está ficando assustado, isso te sufoca. Deixe esse sentimento sufocante se tornar mais claro.

C: Cruzes.

T: Onde você sente esse sentimento sufocante especialmente?

C: No meu peito. (S)

T: Você sente que há um aperto, especialmente em seu peito. Deixe-o se tornar o mais forte possível.

C: Eu sinto isso claramente agora, obrigado! Meu Deus, é como se algo estivesse em cima de mim, algo pesado.

T: E o que você sente a respeito disso?

C: Estou furioso, mas também com medo (E).

T: Há algo pesado no seu peito. Você está furioso, mas também tem medo. Volte para a primeira vez em que você experimenta isso. Eu conto de 5 a 1 e em 1 você está de volta na situação em que tem esse sentimento pela primeira vez.

C: Oh meu Deus! Algo caiu sobre mim ou foi atirado em mim. Eu não consigo me mexer, estou preso.

Se os clientes tiverem muitos medos dos quais querem se livrar, faça primeiro uma lista de medos. É uma das muitas “listas de compras” que podemos fazer através de uma ponte verbal. Este tipo de focalizar já funciona terapeuticamente por si só. Os clientes já podem se sentir liberados e revigorados uma vez que repetidamente e em voz alta pronunciaram seus medos, por mais longa que seja a lista.

Continuamos completando uma frase até que nada mais apareça ou até obtermos uma repetição exata ou até que o cliente entre em regressão, mesmo sem a nossa instrução através de imagens, emoções ou somáticos. Fazer tais listas é uma forma que se encontra entre uma ponte verbal e uma exploração verbal.

T: O que soa mais forte: Estou com medo ou estou assustado?

C: Estou com medo.

T: Diga cinco vezes com atenção crescente: Estou com medo.

C faz isso cinco vezes.

T: Repita e complete com a primeira coisa que lhe vem à mente. Estou com medo de...

C: Estou com medo de compromisso.

T: Estou com medo de compromisso. Estou com medo de...

C: Estou com medo do fracasso.

T: Estou com medo do fracasso. Estou com medo de...

C: Estou com medo de me deixar ir.

T: Estou com medo de me deixar ir. Estou com medo de...

C: Estou com medo de violência.

T: Estou com medo de violência. Estou com medo de...

C: Estou com medo de ser rejeitado.

T: Estou com medo de ser rejeitado. Estou com medo de...

C: Estou com medo de sentir dor.

T: Estou com medo de sentir dor. Estou com medo de...

C: Estou com medo de sentir dor emocional.

T: Estou com medo de sentir dor emocional. Estou com medo de...

C: Estou com medo de me deixar ir.

T: Esta já tínhamos. Paramos aqui.

Após essas conclusões, podemos repetir frases individuais ou explorá-las mais adiante com frases encadeadas. Frases encadeadas são frases suplementares que se seguem logicamente em ordem consecutiva. Como primeiro exemplo, há a lista com: “porque”.

Eu me sinto só. Eu me sinto só. Eu me sinto só.

Eu me sinto só porque... ninguém se importa comigo.

Ninguém se importa comigo porque... eles não têm muita consideração por mim.

Eles não têm muita consideração por mim porque... eu sou feio.

Eu sou feio porque... Eu nasci de uma mãe pouco atraente.

Eu nasci de uma mãe pouco atraente, porque eu...

Aqui o cliente hesita. Deixamos o cliente repetir a última frase cinco vezes. *Eu nasci de uma mãe pouco* Pedimos emoções e somáticos e fazemos uma regressão, provavelmente para o nascimento ou à escolha dos pais.

A segunda lista de frases encadeadas é: “se... então...”. A lista com “porque” explora as causas, a lista com “se...então...” explora

as consequências. Se Se Eu dou como exemplo a exploração de elementos da lista de ansiedade acima, com comentários depois.

T: Você quer explorar mais esses medos?

C: Sim.

T: Diga-me três vezes, eu tenho medo de compromisso.

C faz isso três vezes.

T: Tenho medo do compromisso de...

C: Tenho medo do compromisso com os relacionamentos.

T: Tenho medo do compromisso com os relacionamentos, porque...

C: Tenho medo do compromisso com os relacionamentos, porque ele pode levar a dor emocional.

T: Se levar à dor emocional, então...

C: Se levar à dor emocional, então eu perco terreno.

T: Se eu perder terreno, então...

C: Se eu perder terreno, então eu perco a minha autoconfiança.

T: Se eu perder a minha autoconfiança, então...

C: Se eu perder a minha autoconfiança, então eu fico ansioso.

T: Se eu ficar ansioso então...

C: Se eu ficar ansioso, então eu tenho medo de me deixar ir.

T: Se eu me deixar ir, então...

C: Se eu me deixar ir, então eu não tenho controle sobre mim.

T: Se eu não tiver controle sobre mim, então...

C: Se eu não tiver controle sobre mim, posso tornar-me violento.

T: Se eu me tornar violento então...

C: Se eu me tornar violento, eu posso infligir danos físicos nos outros.

T: Se eu infligir danos físicos nos outros, então...

C: Se eu infligir danos físicos nos outros, então eu sinto que falhei.

T: Se eu sentir que falhei então...

C: Se eu sentir que falhei, então não me sinto mais humano.

T: Se eu não me sentir mais humano então...

C: Se eu já não me sentir humano, então me sinto perdido.

T: Se eu me sentir perdido, então...

C: Se eu me sentir perdido, então a vida não tem sentido.

T: Se a vida não tiver sentido, então...

C: Se a vida não tiver sentido, então não tem mais nenhum significado para mim.

T: Se não tiver mais nenhum significado para mim, então...

C: Se não tiver mais nenhum significado para mim, então eu sou inútil.

T: Se eu for inútil, então...

C: Se eu for inútil, então eu me dissolvo no nada.

T: Se eu dissolver no nada, então...

C: Se eu me dissolver no nada, então não cumpro a razão pela qual estou aqui.

T: Estou aqui para...

C: Experimentar e viver coisas que são importantes para o meu desenvolvimento.

A primeira frase era: *eu tenho medo de me deixar ir*. Esse cliente não se deixou ir. Ele manteve o controle. Essa frase foi, portanto, recursiva.

Eu costumo pegar a frase: *eu estou assustado*, mas eu perguntei qual palavra era mais carregada para ele e a palavra era "*medo*". Eu continuei com uma lista de *se... então*. É importante repetir cada frase suplementar que o cliente disse. Seja o que for dito, continue calma e uniformemente com a lista de frases encadeadas.

"Estou com medo de relacionamentos emocionais, porque podem levar a dor emocional." Em uma regressão, você envia um cliente de volta para um relacionamento em que ele sentiu a dor emocional.

Se ele perder terreno, perde sua autoconfiança. Então ele se torna ansioso e depois ele pode se tornar violento. Nesse momento temos novas informações. As frases seguintes estão menos carregadas. Os termos se tornam mais abstratos. Ele fala sobre "danos físicos". Limpo. Limpo demais.

Se infligir danos físicos aos outros, ele sente que falhou. Agora, entram as normas e valores sociais. Em seguida, um par de frases segue o que essencialmente diz a mesma coisa. Por isso é uma inutilidade. Outra norma – sobre a utilidade. Então ele sente que falhou. Essa é uma declaração mais pesada, mas ainda um julgamento moral. Eu tentei a série *porque*, mas depois voltamos à conversa moralista abstrata. A verdadeira carga, portanto, é ter medo de sua própria agressividade.

Eu não comecei com: *eu tenho medo de compromisso porque...* , mas eu especifiquei primeiro. Perguntei sobre *o compromisso de...* A frase *eu estou com raiva*, você não completa primeiro com *eu estou* mas primeiro com *eu* então, neste momento, a lista de *porque* deve começar. Também nunca comece com *eu tenho medo porque...*, mas com *eu tenho medo de...* Só então continue com *porque...*

Estou com medo do compromisso nos relacionamentos. Tais frases são insuficientemente carregadas. Compromisso e relações são palavras semiprofissionais. As pessoas normais falam de forma diferente. Dor emocional: jargão ainda mais profissional.

Então eu perco terreno. Essa é a primeira boa frase. Podemos deixar o cliente repetir essa frase. Também podemos mudar para a ponte visual. *Imagine que você está perdendo terreno, o que você sente? Imagine, veja e sinta o que acontece. Como em um sonho, em um pesadelo: Você perde terreno. Estou no mar, caio na água, estou me afogando.* Às vezes você está de volta em uma vida passada.

Então eu perco a minha autoconfiança. Isso é uma trapaça. Claro que você perde a sua autoconfiança, quando perde o chão sob seus pés. Isso significa dizer a mesma coisa, apenas de forma mais fraca. Não é uma frase para usar em uma indução mais tarde. *Uma vez que eu perco a minha confiança*, Isso é dar chutes em uma porta aberta. Nós já começamos com a ansiedade de qualquer maneira.

Então tenho medo de me perder. Em princípio, *o medo de se perder* é mais forte do que uma ponte melhor em uma regressão. No entanto, essa frase também é adequada como uma ponte verbal.

Se eu me perder, não tenho controle sobre mim mesmo. Ele quer dizer: então perco meu eu civilizado e normativo. *Então* Isso é novo.

Você então deixa o cliente repetir cinco vezes *eu sou violento*? Você pode, mas eu prefiro visualizar. *Imagine que você se torna violento*. Ou: *Volte para a última vez em que você se tornou violento*. Por quê? Porque eu suponho que o cliente ainda não esteja disposto a enfrentar o seu lado violento.

“Infligir dano físico” em outros é jargão novamente, o cliente está evitando a carga emocional. *Então eu* Isso é importante. *Então* Uma declaração forte, mas abstratamente formulada. *Como Então a vida perdeu o seu significado*. *Estou perdido* é ainda mais pesado. Ele repete novamente, mas de forma mais específica e um pouco mais fraca.

Então eu me dissolvo no nada. Bingo! Uma jóia de frase. Medo da morte, provavelmente intensificado por causa da religião ou de uma experiência ruim após a morte. Uma parte dele se transformou em nada depois da morte. Ele ainda está conectado a essa parte perdida. Podemos evocar essa pseudo-obsessão e curá-la.

Devemos primeiro descer nesse abismo. Dizemos amigável e calmamente: *Apenas se dissolva no nada*. *Que parte de você mesmo começa a se dissolver primeiro?* As mãos podem ir primeiro, ou os pés, ou a cabeça, enquanto o resto ainda está lá. Coisas estranhas e desconcertantes – mas você deve mantê-las. Ou: *Volte para a última vez em que uma parte de você se dissolveu no nada*. Ou: *O que você sente em seu corpo quando diz: Eu me dissolvo no nada?*

A frase *eu* ser recursiva. É difícil fazer regressão com alguém que durante a sessão tem medo de se deixar ir. Mas aqui a frase não pode ser recursiva, como ele mais tarde disse que tinha medo de se tornar violento. Então, considere frases como *eu perco terreno* ou até melhor: *eu me dissolvo no nada*.

Se você detectar tal frase, faça com que o cliente a repita três vezes e verifique se pode começar a regressão com ele imediatamente. *Bem, apenas sinta como é você se dissolver no nada. Diga-me quando você se dissolveu. Estou em um vazio escuro que se estende para sempre.* Então podemos terminar em uma vida passada em que ele se sentiu vazio depois de ter morrido porque ele tinha feito algo ruim, algo violento. Foi acusado, recebeu a sentença e foi executado. Ou ele se matou por causa de seus remorsos. Ou não se sentia culpado pelo que fazia. Mas por deixar sua família para trás, desprotegida, seus filhos foram levados e vendidos como escravos.

Se tivermos conduzido bem essa sessão, no final, poderemos verificar novamente a primeira frase. Diga três vezes: *Eu tenho medo de compromisso.* Então o cliente pode descobrir que já não sente nada perturbador, e ele relaxa. Não há nenhuma carga nele mais. Se tivermos tempo, podemos verificar as outras frases também.

T: Eu tenho medo do fracasso.

C: Nós fizemos isso.

T: Tenho medo de ser rejeitado.

C: Nós fizemos isso, mas não completamente. Eu sinto algo a mais com isso.

T: Concentre-se apenas nisto. Repita: Eu tenho medo de ser rejeitado.

C: Tenho medo de ser rejeitado.

T: Tenho medo de ser rejeitado por...

C: Por pessoas.

T: Estou particularmente com medo de ser rejeitado por...

C: Estou particularmente com medo de ser rejeitado por Pete.

T: Tenho medo de ser rejeitado por Pete porque...

C: Eu tenho medo de ser rejeitado por Pete porque ele acha que eu sou mau.

Essa última amostra é um exemplo de outra lista de frases encadeadas: a lista de especificações. (com *quando*) *Sinto-me especialmente solitário quando... me sinto pequeno. Sinto-me especialmente pequeno quando... Estou sendo observado. Eu sou especialmente observado quando... Eu sou diferente. Ou: Eu odeio especialmente os homens que... não são confiáveis. Os homens são especialmente pouco confiáveis quando... Eu mostro meu lado feminino. Eu mostro especialmente meu lado feminino Eu diante.*

Outra lista de frases encadeadas é a de equivalência. (Com ...é...) *A solidão é... horrível. Horrível é... O círculo se fecha, por isso damos uma instrução de regressão. Evocamos a solidão (E) e o frio (S). Vá para um lugar e horário quando estava horrivelmente escuro, frio e úmido e você se sentiu sozinho.*

Ou: Raiva é: perigoso. O perigo é: ferir. As feridas são: dolorosas. A dor é: enlouquecedora.

Uma mulher pensa em seu filho mais novo que sempre lhe dá problemas, e ele a está desgastando. Eu fiz com que ela repetisse e completasse a frase: *Meu décima sexta conclusão é: Meu família.*

Depois de três quartos de hora, o problema com seu filho ainda está lá, mas seus sentimentos de impotência intensa,

enlouquecedora, que o filho aciona cada vez, desaparecem para sempre.

Você precisa ter habilidade para trabalhar com listas de frases encadeadas. A lista com *porque* a mais simples. O '*porque*' aprofunda. Ele faz com que se descubra o que está por trás ou antes ou abaixo de algo.

A PNL (Programação Neuro-Linguística) aconselha não usar perguntas com porque, pois elas estão associadas a entrevistas e exames e tendem a levar a racionalizações. Você não vai encontrar esse tipo de problema quando o cliente completa frases com porque.

Estou com medo porque: Estou sozinho. Estou sozinho porque: Estou abandonado. Estou abandonado por: meus amigos. Meus amigos me abandonaram porque: eles já não confiavam em mim. Eles não confiavam mais em mim porque: eles achavam que eu os havia traído. Eles achavam assustadora.

Como vamos continuar a partir daqui? *Ele olhou de forma estranha e assustadora para mim, porque...* as possibilidades são de ter a resposta: *Porque Então ficamos com: Quando ele olha para mim desse jeito, então eu me sinto... tenso. Quando me sinto tenso, então: eu começo a tremer.* Depois, ao explorar as consequências, surge uma carga somática. Podemos usar isso para entrar em regressão.

Este exemplo é da segunda lista com frases encadeadas com: *se... se...* Isso é útil se muitas emoções já foram mencionadas no início, ou se as emoções são redigidas em termos abstratos e distantes. Uma ou duas emoções básicas focalizam e ancoram uma sessão muito melhor do que uma coleção vaga de cargas.

Frequentemente, nós usamos a lista com *porque* a com *se-então*. Nós deixamos o cliente explorar as causas, bem como as consequências de um pensamento ou sentimento. Continue a usar as frases até que você bata em uma carga emocional ou somática que abre uma situação. Se a lista produzir somente material geral e abstrato, então pare. Caso contrário, continue até parar, ou até que você possa iniciar a regressão, ou até chegar a um paradoxo ou a um círculo completo.

A frase: *Estou preso porque estou bloqueado*, toca em um ponto fundamental e é contraditório ao mesmo tempo. Você esperaria estar preso se estivesse trancado. Os paradoxos são carregados geralmente e são assim entradas boas na regressão. *Tenho as* é um postulado (misantrópico). *Fico frio pelo calor*, é um postulado psicótico. Ou pior ainda: *tudo não é nada*.

Um círculo é: *Eu odeio os homens porque eles são brutos. Os homens são brutos porque eu os odeio*. Ou: *Sinto medo porque estou sozinho. Sinto-me sozinho porque ninguém pode me consolar. Ninguém* Pegue as duas extremidades do círculo em uma frase e use isso como uma ponte verbal: *sinto medo; ninguém pode me consolar*.

Às vezes, é esclarecedor para o cliente descobrir essas corridas em círculo. Às vezes, mapeamos o problema antes ou mesmo sem entrar em regressão. O mapeamento pode ser fácil. *Eu sou infeliz no trabalho, porque...* Você deixa o cliente completar esta frase um número de vezes e, por exemplo, quatro ou cinco razões emergirão. O que na terapia convencional é a lavagem principal, para nós é a pré-lavagem.

Completar frases é uma excelente maneira de distinguir e separar as cargas interrelacionadas. Alguém diz: *Eu sempre me sinto*

chorosa. Ela pode se sentir assim agora, mas não consegue localizar isso; assim, a regressão ainda não parece viável. Possivelmente, porque múltiplas e diversas causas estão na raiz de seu sentimentalismo; diferentes rios que terminam no mesmo lago. Em seguida, devemos primeiro identificar os rios separados e encontrar suas fontes. Nós deixamos o cliente completar a frase e repeti-la: *Eu sinto vontade de chorar porque...* Isso pode resultar, por exemplo, em oito respostas distintas. Trabalhamos com elas uma por uma, e podemos encontrar, por exemplo, um trauma de infância e duas vidas passadas, então encontramos três rios que alimentaram seu sentimento.

Às vezes, uma exploração puramente verbal já resolve o problema.

Tenho medo dos homens.

Tenho medo dos homens porque... não se pode confiar neles.

Eles não podem ser confiáveis porque... eles têm medo de mim.

Eles têm medo de mim porque... tenho medo deles.

O que estou dizendo? Estranho, sinto-me ainda tremendo, mas o meu medo dos homens de repente desapareceu completamente.

Assim então, uma regressão após essa conclusão não é o prato principal, mas a sobremesa. O medo já se foi, mas ela quer saber de onde veio aquele estranho medo mútuo entre ela e os homens. Isso significa regressão para uma vida em que esse medo era mútuo. Esse *insight* o desaparecimento desse medo.

A ponte verbal parece a mais fácil – apenas deixar o cliente repetir uma frase – mas pode ser a mais difícil. Principalmente devido às muitas opções disponíveis. Saber quais frases deixar o cliente repetir e como explorá-las, requer inteligência verbal, pensar por conta própria e ter alguma experiência. Quando vamos para uma

exploração verbal completa? Nesta seção fornecemos sugestões para a ponte verbal, mas ela continua a ser uma questão complicada. Se usarmos a ponte verbal com demasiada frequência ou ao acaso, ela pode se tornar contraproducente, levando o cliente para fora das experiências em vez de para dentro delas.

6.5 Escolhendo e combinando pontes

Discutimos agora quatro tipos de pontes: a ponte verbal, a ponte imaginativa, a ponte emocional e a ponte somática. Uma indução completa pode conter todos os quatro aspectos, embora isso raramente seja necessário. Na prática, a combinação de uma emoção com um somático é geralmente suficiente (E + S ou S + E).

Uma mulher sempre se sente irritada sem nenhuma razão em particular. Ela pode sentir esse aborrecimento agora? Onde ela sente isso dentro ou em seu corpo? Se esse sentimento for claro, isso é suficiente para a regressão. Você instrui a cliente a voltar para a primeira vez em que tal emoção foi sentida nesse lugar particular dentro ou no corpo.

Trabalhar com pontes é, conforme dito, como procurar uma estação de rádio em um rádio antigo. Primeiro, você sintoniza a estação, só depois você aumenta o volume. Em regressão, especialmente o S nos ajuda a afinar o sinal antes de dar a instrução de regressão.

Então, como escolher entre as quatro pontes? Normalmente, não escolhemos, mas observamos o que surge. Muitas vezes o cliente indica a escolha por sinais verbais e não-verbais.

- Com uma emoção clara, escolha a ponte emocional.
- Com uma queixa física real, escolha a ponte somática.
- Quando o cliente já tem uma imagem clara, ou quando as emoções surgem apenas em circunstâncias específicas, use a ponte imaginativa.
- Com palavras ou frases carregadas, use a ponte verbal.

Podemos usar qualquer ponte para qualquer problema, mas a ponte emocional é a entrada mais comum em traumas, a ponte somática para lidar com pseudo-obsessões e a ponte verbal para postulados de caráter. A ponte imaginativa é a mais gradual, e a ponte verbal a mais versátil.

A abordagem mais simples permanece S + E ou E + S, uma emoção com um somático. Se você não alcançar a emoção de imediato, então use a imaginação para chegar a ela. Se você não chegar à emoção através da imaginação, então use a ponte verbal. Se encontrar postulados óbvios, use imediatamente a ponte verbal.

As pontes imaginativas e verbais são ocasionalmente suficientes, mas geralmente as usamos para evocar emoções e somáticos. Quando as imagens evocadas ou frases repetidas despertam uma emoção, mesmo sem um somático, podemos entrar em regressão (I + E ou V + E). Quando elas produzem apenas um somático, também podemos ir direto para a regressão (I + S ou V + S). Se temos um V + I + E + S, certamente chegaremos lá.

Um bloqueio que surge no início da sessão muitas vezes não é um verdadeiro bloqueio, mas uma manifestação do problema em si. Na linguagem deste livro: o problema é recursivo ou o terapeuta fez um começo falso, oferecendo uma imagem que não veio da mente do

cliente. Um terapeuta sugere ao cliente para imaginar uma fonte, mas o cliente vê um caixão flutuando na frente dele. O cliente tenta em vão esquecer aquele caixão para imaginar a fonte. Isso é um bloqueio? Claro que não, pois esse caixão é obviamente o ponto de partida.

Não se preocupe quando o cliente diz que não pode ver ou não pode fazer algo. *Não é possível* é geralmente uma questão de não querer ou não ousar. Se o cliente diz: *Não consigo fechar os olhos*, pergunte, por exemplo: *Por Qual é a pior coisa que poderia acontecer se você fechasse os olhos?*

C: Eu estou aqui por causa de um sentimento de culpa, mas agora vejo algo que sonhei uma vez. Eu estou em uma paisagem estranha, o sol está brilhando e estou perto de um poço.

Esse começo é uma imaginação, uma impressão de algo que pode realmente ter acontecido uma vez. Nós ancoramos a imaginação e usamos a ponte imaginativa. *O que é estranho sobre a paisagem?*

O começo também pode ser um sentimento, uma emoção.

C: Eu agora me sinto infeliz. No caminho para cá, para o consultório, este sentimento se tornou mais forte. Estou raramente incomodado com isto, mas hoje estou.

T: Você consegue se sentir infeliz agora?

C: Sim.

Então esta emoção constitui o início, e usamos a ponte emocional. O início também pode ser uma palavra ou uma frase que de repente e de maneira forte vem à mente. Então temos um começo

verbal e escolhemos a ponte verbal. O início também pode ser somático.

C: Estou pronto.

T: O que você nota dentro ou no seu corpo?

C: Meus pés formigam e meu coração está batendo forte.

Aqui temos dois somáticos e podemos usá-los conjuntamente como uma ponte somática. A regra de ouro é: inicie com algo que já começou. Mais uma vez, mantenha as coisas de forma simples.

Se o contrato for feito e o cliente estiver deitado ou sentado, a coisa mais fácil de dizer é: *Apenas me diga quando você estiver confortável.* Ou: *Diga-me quando estiver pronto.* Quando estiver pronto, podemos começar. Se ele não estiver pronto, sugerimos que ele tome seu problema atual como o ponto de partida. Mesmo sem isso, muitas vezes podemos entrar em uma regressão sem sombra de dúvida.

C: Eu me sinto desconfortável. Alguma coisa está me incomodando. Eu sinto frio.

T: Onde?

C: Em algum lugar dentro de mim.

T: Onde você sente esse frio que o está incomodando mais? Em seus pés? OK.

Vá para as emoções, se for necessário através de imagens ou pensamentos. Uma pergunta simples e aberta é *com o que você pode associar isso? Ou o que isso significa para você?*

C: Um sentimento como se eu estivesse sendo arrastado para a água fria. A palavra "medo" vem à mente.

T: Você consegue sentir esse medo?

C: Agora que você está perguntando, meu coração começa a bater forte.

Assim, conseguimos, através da emoção, um segundo somático na forma de um coração batendo forte.

Os começos imaginativos podem ser conseguidos imaginativamente, sem entrar em regressão. Trabalhamos então com um sonho acordado ou com psicodrama. Os começos verbais podem desenvolvidos em explorações verbais completas que por si só podem levar à desobstrução e a *insights*. Ambas as abordagens podem ser úteis quando a regressão é demasiado intensa para um cliente. Neste livro, essas duas vias não serão mais exploradas. Aqui, iremos nos centrar em experiências concretas que conduzem a uma compreensão concreta.

Um cliente é frequentemente incomodado por medos estranhos e vagos. *Você consegue senti-los agora? Estou inquieto, mas não sinto mais nada.* A ponte emocional parece fechada, a ponte somática é fraca, então trabalhamos com a ponte imaginativa ou a ponte com uma frase postulada. O que os postulados são neste caso, não sabemos, por isso, vamos descobri-los, deixando o cliente completar a frase repetidamente *tenho* medos.

Muitas vezes o cliente ainda está ocupado com essa repetição quando seus olhos já estão se fechando e piscando, um sinal de transe incipiente.

Se o cliente não consegue repetir a frase, então você acertou na mosca. Todo mundo consegue repetir uma frase trivial. Somente com frases carregadas as pessoas bloqueiam, elas ficam enredadas. Tal

bloqueio facilmente se traduz em emoções ou somáticos. A respiração vacila ou elas sentem um nó na garganta.

Podemos usar uma ponte verbal com um somático, pedir uma emoção não vai render nada. Por exemplo, alguém teve um incômodo nas pernas ao longo da vida. Você deixou que a cliente se deitasse. *Como você sente suas pernas agora? Como se fossem de borracha.* Então deixamos que ela repita cinco vezes, por exemplo: *Minhas pernas parecem ser de borracha.* Às vezes, alguém já entra em regressão na segunda repetição. Ou você continua com: *Minhas pernas parecem ser de borracha porque....*

Uma ponte verbal pode evocar uma emoção se for específica o suficiente. Uma frase como *eu me sinto* muito comum – em geral. Deixe o cliente primeiro completar a frase e especificar a tristeza. *Sinto-me triste quando... chove. Eu me sinto triste quando chove porque. Eu me sinto perdido.* Então deixe a frase *Está chovendo; eu me sinto perdido* ser repetida cinco vezes. Esta frase é agora muito mais concreta e emocional do que a inicial. As emoções e os somáticos emergirão e frequentemente a situação abre sem nenhuma instrução de regressão.

Ou um cliente pode dizer: *Eu sinto uma picada na minha garganta e lágrimas em meus olhos.* Ok. *Volte para a primeira vez em que você sentiu essa picada em sua garganta e essas lágrimas em seus olhos.*

Com emoções e somáticos você pode perguntar: *Se esse sentimento pudesse falar, o que ele iria lhe dizer?* Você acrescenta um E ou S com um V. Isso pode ajudar os clientes mentais a permanecer com o sentimento.

T: Você acabou de me dizer que se sente triste de vez em quando. Você pode sentir esse sentimento de tristeza agora?

C: Um pouco.

T: Bom. Experimente esse sentimento de tristeza. Deixe-o surgir.

C: Ele está se tornando mais forte. Eu...(Chora.)

T: Bom. Deixe que o sentimento venha, deixe que a tristeza venha, sinta-a. Onde esse sentimento está especialmente em seu corpo?

C: (Ainda chorando) Eu não sei exatamente. Em todo lugar, eu acredito.

T: Como você sabe que está triste?

C: Eu chorar.

T: Seus olhos. Existem outros lugares onde você sente esse sentimento?

C: No meu estômago, eu acredito, e em meus olhos.

T: Como você sente essa tristeza em seu estômago?

C: Como se houvesse uma pedra nele.

T: Você está chorando e é como se houvesse uma pedra no seu estômago. (Regressão pode começar, pois E + S são evidentes). Volte no tempo para a primeira vez em que você chora assim e você sente essa pedra em seu estômago.

Ocasionalmente, os clientes entram em experiências espaciais em que se sentem fracos e não sentem mais o corpo. Esses estados desencarnados não exploramos através do somático, mas através de emoções ou pensamentos. Use a ponte verbal. *Quando* instrução de

regressão: *Volte no tempo para um lugar onde você se sentiu fraco, perdido, sozinho e enorme.*

Se a ponte verbal nos conduzir diretamente de volta ao ponto de partida, então uma parte do cliente está presa em um círculo. O raciocínio circular é o irmão racional de uma emoção aprisionada e congelada. Denys Kelsey chama isso de "espírito do evento", uma parte de seu próprio espírito, sua própria alma, está aprisionada em algum lugar, de alguma forma.

Caso se torne evidente que "o sentir-se fraco" carrega uma carga significativa, você procura exemplos dela. *Eu especialmente me sinto fraco quando:*

- *Acabo de comer;*
- *Estou enfrentando uma decisão importante;*
- *Sinto-me culpado.*

E assim por diante.

Algumas vezes a história inicial de um cliente fornece muitos pontos de partida possíveis. Alguém se queixa, por exemplo: *Minha mãe está quase diariamente no telefone e pergunta quando eu vou visitá-la. Quando eu chego lá, me sinto doente. Estou exausta quando volto para casa.* Qual ponte você usa? Atravesse a imaginação para chegar à emoção. *Imagine a última vez que isso aconteceu com você. Esse sentimento de estar exausto, você pode senti-lo agora?* Se o cliente não sente isso, use a ponte verbal: *Eu você tocar na emoção.*

E se um cliente iniciar uma sessão com a seguinte queixa: *Tem uma coisa muito estranha acontecendo comigo nos últimos anos. Falando sério: eu sempre me sinto infeliz. Eu tenho um bom*

trabalho, uma esposa legal, filhos simpáticos, temos uma boa vida juntos, mas no fundo eu estou realmente infeliz.

Seja cauteloso com algo assim, porque pode ser uma história dramática do tipo “pobre de mim”. As histórias de drama falam sobre o drama, não os revive. Se os clientes estão honestamente confusos e realmente não têm ideia de onde vem a confusão, o que fazemos? Começamos com a ponte emocional? Pelo contrário, não, pois o sentimento é amorfo e duradouro. Parece um *hangover*. Com um tema tão vago, porém penetrante, a ponte verbal é a melhor maneira de começar.

T: Repita cinco vezes, com atenção crescente: Sinto-me infeliz. (C faz isso.)

T: Preste atenção no seu corpo. Como você se sente agora?

C: Meus pés estão frios. (A ponte verbal pegou um somático.)

T: Esse frio em seus pés, onde está exatamente?

C: Perto dos meus tornozelos.

T: Que tipo de frio é? Dormente ou nítido?

C: Um pouco nítido, eu acho.

T: Com o que você pode compará-lo?

C: Como se meus dedos dos pés tivessem sido cortados.

T: Eu vou contar de trás para frente de cinco a um e você volta para uma situação em que você está infeliz e seus dedos do pé foram cortados.

C: Eu vejo uma estação de manobras. É noite. (E assim por diante.)

Se nada mais se torna imediatamente claro, mas o cliente ainda sente os pés frios, basta esperar. Não fique nervoso e tente fazer outra coisa. Há uma impressão, mas ela está se afastando dele. Aquela estação de manobras, por exemplo, ele acha estranho, sem sentido. Ele hesita em ir para lá.

Frequentemente, as pessoas têm uma certa expectativa sobre uma regressão. Ou elas veem algo obscuro que, à primeira vista, não tem nada a ver com os dedos dos pés frios ou cortados. Se os clientes não quiserem dizer a respeito do que viram, não dirão; então é isso. Talvez a sessão falhe, fique inacabada. Não tente rodear o bloqueio, porque há sempre algo significativo nesse silêncio. Não há espaço vazio, nem na consciência humana. Sempre há algo. Nem diga algo completamente inesperado, como: *O que querem aqueles dedos dos pés cortados?*

Não altere algo específico em algo abstrato. Permaneça no concreto. Se alguém falar sobre um sentimento "empacotado", mande-o ver (ponte imaginativa) a sensação dentro de um pacote (ponte somática). *Imagine que você está em casa sozinho. A porta se abre e alguém oferece alguns pacotes com suas emoções neles. Quantos pacotes são? Que tamanho têm? Desempacote-os um de cada vez.* Então, pegamos uma palavra ou frase como "empacotado" literalmente. Ou: *Agora você tem a impressão de onde suas emoções estão empacotadas. Estão no sótão. Continue.*

Se os clientes descrevem uma dor e usam palavras como sufocar ou ser abusado, então tais palavras são etiquetas verbais para somáticos. Você pode fazer uma ponte verbal pelo fato de os clientes terem repetido essas palavras ou você pode fazer uma lista com

frases encadeadas. *Eu me sinto sufocado* ou *estou sufocando* ou *é sufocante porque...*

Quando o cliente começa a racionalizar, as emoções são diluídas em rótulos abstratos. Então pergunte: *Esse alguém responder: Não, eu não sinto*, usamos a palavra "*sufocando*" em uma frase que deixamos o cliente repetir em voz alta. Pergunte o que o cliente sente no corpo quando pronuncia essas frases. Continue com a frase que produz o somático mais forte. Por exemplo: *Estou sufocando; eu me sinto sufocado; Eles me sufocam, ou é sufocante aqui*. A frase que evoca a reação mais forte é a que deixamos o cliente repetir cinco vezes. Se isso não for suficiente, então continuamos com: *É sufocante aqui porque...*

Seguem alguns exemplos. Como um exercício, tente detectar que tipos de problemas eles parecem ser, quais pontes você tentaria, e em que ordem. Anote suas respostas antes de continuar com o texto principal.

- Medo de deixar a casa
- Incapacidade de lidar com uma morte na família imediata
- Alterações nas dores abdominais
- Impotência ou frigidez
- Alguém que é sempre demitido. A empresa fecha ou não precisa mais dele, ou o departamento é fechado ou ele é acusado de algo por um mal-entendido.

O medo de deixar a casa ainda não é suficientemente concreto. Ainda não sabemos do que se trata. Uma ponte verbal seria: *Eu é um começo infeliz. Algo como eu tenho medo de gatos, porque...* seria

mais específico. A ponte imaginativa permite que o cliente consiga detectar a imagem relevante e, em seguida, pode fazer um *close* dela.

Se um cliente tiver agorafobia (medo de espaços abertos, amplos), comece com a ponte imaginativa, a menos que você obtenha uma resposta positiva para a pergunta *Você consegue sentir esse medo agora?* Medo de sair da casa – o que é provavelmente: trauma, *hangover*, um postulado de caráter ou pseudo-obsessão? A causa mais provável do medo é um trauma. Então, passe de imagens (como memórias) para a emoção e, em seguida, para os somáticos. Peça para o cliente visualizar à última vez desse medo, em seguida, se for necessário, peça para que ele vá ao tempo mais forte do acontecimento, depois, se for necessário, peça que ele vá até a primeira vez em que o fato aconteceu - até você acertar a emoção.

O segundo exemplo, um membro da família falecido é claramente um trauma. Ocasionalmente é um encosto do falecido. Esse encosto geralmente acontece por meio dos pais que morreram. Especialmente com uma educação severa e relacionamentos problemáticos, que nunca foram devidamente discutidos de forma aberta, permanecem como problemas não resolvidos e produzem sentimentos ambivalentes sobrecarregando o parente vivo.

Se você evocar uma imaginação nesse caso, as emoções podem ficar fora de controle. *Imagine como seu pai pareceria se ele entrasse na sala agora*, seria uma maneira complicada de começar. A emoção, afinal, já está lá. A perda traumática de um membro da família é como uma ferida aberta. Culpa, vergonha e outros sentimentos podem ter ligação com a perda. Ela pode ter reestimulado sentimentos mais antigos como de solidão e abandono. Âncore a

emoção no corpo antes de focar na emoção. *Então, primeiro, o que você sente em relação a isso em seu corpo?*

Com dores abdominais alterando, a ponte somática é o ponto de partida natural. *O que você* pode ser suficiente para a regressão, mas muitas vezes é aconselhável encontrar também uma carga emocional. *Como Como* O desespero é uma emoção básica. Aí temos o desespero, empacotado com pressão, embalado com dores abdominais.

O que você faz sem um somático? *Eu sempre tive dores de estômago, mas agora eu não sinto nada* A dor de dente para quando você toca a campainha do dentista. Se não há ansiedade sobre a terapia em si, geralmente, há um comando de fechamento na mente, um postulado que encerra algo. O comando de fechamento implica que tal exploração não deve ser feita, que não se deve falar sobre isso, ou que isso é perigoso e deve ser evitado.

Como podemos então chegar à fonte? Quando se trata de um trauma e essas dores abdominais são desencadeadas por circunstâncias particulares, então sugira: *Volte* Muitas vezes tudo permanece amorfo. Tipos diferentes de dores ocasionalmente surgem e retrocedem sob diferentes circunstâncias.

Ocasionalmente eu sinto com se fossem punhaladas no estômago, isso quase certamente indica um trauma. *Muitas vezes, por semanas, sinto pressão em minha barriga; é como se ela subisse e descesse.* Essa descrição indica um *hangover*.

Quando tudo finalmente ficou OK, e o médico disse que eu poderia ir para casa, duas semanas depois, eu caí da escada e bati exatamente com o meu estômago naquele baú. Sempre tem algum

problema envolvendo a barriga, sempre algo diferente, o que indica ser uma obsessão ou uma pseudoobsessão. Algumas mulheres com queixas uterinas continuam tendo problemas mesmo após dilatação e curetagem, ou dores fantasmas após a remoção do útero. Isso também indica pseudo-obsessão ou obsessão. Se uma parte do corpo, como o abdômen frequentemente causar problemas, mas atualmente não há uma carga, então não induza ainda o cliente a uma regressão, mas use exploração da aura em vez disso.

Com *impotência* ou *frigidez* usamos a ponte imaginativa ou memória. Pedimos para que o cliente vá à última experiência. A resposta a isso evoca um sentimento e através da emoção tentamos chegar ao somático. A guinada crucial está sempre, e que surpreende muitos clientes, em mudar para: *Onde está esse sentimento em seu corpo?* O somático de uma emoção relacionada ao sexo não está necessariamente localizado nos órgãos genitais.

Usar a ponte verbal é possível, mas tenha cuidado. Evite histórias. Contar histórias não é se preparar para o trabalho real, mas evitar o trabalho real. Isso é cansativo, consome energia e sua primeira sessão termina sem sucesso.

Se você quiser saber algo, fique no assunto sendo tratado. *Como você se sente sendo Sinta-se Onde* impotência pode ser complexa, pode estar ou pode não estar relacionada a quase qualquer coisa.

A exploração da aura é particularmente adequada aqui. *Vá* voltar ao momento em que o caranguejo, seja qual for a sua representação, apareceu no ombro pela primeira vez. Em seguida, o cliente normalmente regride espontaneamente, geralmente para a infância, às vezes para uma vida passada.

Se você deixar que ele repita ou complete uma frase nesse momento, com que frase você começaria? *Se eu estou fazendo sexo, então...* presume que a impotência surge apenas quando alguém tem relações sexuais. E se alguém consegue se masturbar sem problema? Minimizar as suposições nas frases a serem repetidas. Basta começar por deixar o cliente dizer cinco vezes com atenção crescente: *eu* Isso por si só já pode provocar cargas emocionais e somáticas. Preste especial atenção às reações corporais. Claro. Se a voz se tornar emocional, pergunte depois para a emoção e continue através da emoção para o somático.

Se isso falhar, tente por exemplo: *Meu pênis é...* Então, por exemplo, segue: *Meu pênis é um brinquedo. Quem está brincando com ele? Sou um pequeno escravo romano e...*

Se nenhuma situação aparecer, e você continuar procurando a emoção através da ponte verbal, então use: *Quando* Se sempre interessante onde o cliente acaba. Então pergunte: *Onde está essa emoção em seu corpo?*

Impotência ou frigidez, que tipo de problema poderia estar por trás disso? Raramente é um trauma. Pode ser um *hangover*, pode haver um pseudo-obsessor ou obsessor, e muitas vezes os postulados estão envolvidos. É inespecífico. A impotência pode causar problemas de relacionamento e problemas de relacionamento podem causar impotência. Pode ter um significado simbólico. As cargas em partes do corpo são frequentemente simbólicas. O sentimento geral de ser incapaz de realizar pode ter levado à impotência.

A convicção de que *não estou pronto*, pode levar à impotência, mesmo proveniente de uma experiência que nada tinha a ver com o sexo. Por exemplo, o cliente uma vez sofreu um acidente inesperado

e morreu. A impotência e a frigidez podem ser resolvidas em uma sessão se não fizerem parte de uma patologia maior.

Finalmente, o quinto exemplo: *alguém é sempre demitido de onde trabalha*. Comece com uma exploração verbal. Por que não uma ponte imaginativa? Porque há muitas situações diferentes, muitas memórias para se concentrar corretamente. Enfoque com uma análise verbal nas cargas mais relevantes e essenciais.

Em vez de começar com: *Eu continuo sendo demitido porque...* Use: *Se eu sou demitido, então me sinto...* Resposta: *furioso. Que tipo de sentimento você sente em seu corpo quando se sente furioso? Como se meus joelhos estivessem dobrando. Eles se tornam frios. Regresse à causa disso, mesmo quando à primeira vista não estiver relacionada com a demissão. OK, seus joelhos estão dobrando, você fica frio. Volte para o momento em que você teve esse sentimento pela primeira vez.* Esta situação você explora, resolve, e depois você volta para a situação de ser demitido.

Indução é a introdução para reviver uma experiência pelo cliente. Na revivência sempre seguimos o cliente. Confiança e indução adequada ajudam o terapeuta a sintonizar com o cliente. Primeiro sintonize e siga.

Podemos sempre usar cada tipo de ponte, embora nem sempre consigamos o mesmo resultado. Mas há em cada situação apenas uma “estrada real”. Apenas uma dança é a melhor. Uma música é a mais apropriada. Uma estrada indica um caminho sem esforço, ágil, preciso, surpreendentemente eficaz, através de pântanos e matagais para chegar a panoramas impressionantes. O caminho certo cura as pernas e os pés enquanto se anda por ele.

6.6 Pontes de oráculo

Trabalhamos com uma ponte de oráculo usando um baralho de cartas que contêm imagens ou frases. Deixamos o cliente primeiramente escolher conscientemente estas cartas, e depois pegar uma carta às cegas.

Quando usamos uma ponte de oráculo? Especialmente com pessoas que não estão familiarizadas com a terapia e a acham assustadora. Com uma ponte de oráculo, o cliente é livre para entrar nela mais profundamente ou não. Além disso, podemos descobrir se o cliente é sensível a sensações corporais e impressões emocionais. Se não for o caso, continuamos com o método de aconselhamento. Eu a uso principalmente como uma exploração preliminar. Por exemplo, para identificar o assunto de uma sessão

O cliente embaralha as cartas. Espalhar as cartas é inconveniente, porque então muitas cartas ficam viradas de cabeça para baixo. O cliente pega a pilha com as frases que estão para cima, as lê e depois as divide em três pilhas:

- Esquerda: cartas que desencadeiam reações emocionais positivas ou negativas.
- Direita: cartas que não acionam qualquer reação.
- Centro: cartas que acionam reações vagas ou duvidosas

Quando todas as cartas foram distribuídas entre essas três pilhas, o cliente recebe a pilha do centro e divide suas cartas novamente da mesma maneira. As cartas que terminam novamente na pilha central são viradas para baixo e embaralhadas. Metade delas são escolhidas

às cegas pelo cliente e colocadas na pilha da esquerda. O resto vai para a pilha da direita.

Primeiro eu dou um exemplo de um jogo de cartas que eu desenvolvi. Este jogo consiste em cerca de 70 cartas com trivialidades. Mais tarde, tentei classificar essas frases e cheguei aos seis papéis neuróticos, já discutidos no capítulo 4, na seção 4.7: Salvador (S), Perpetrador (P), Vítima (V), Perseguidor (P), Espectador (E) e o Inconstante (I).

As cartas na pilha da esquerda são embaralhadas e novamente tomadas uma a uma. Pedimos agora aos clientes que leiam cada frase em voz alta e verifiquem se sentem alguma coisa em seu corpo. Mais uma vez, haverá três pilhas: sim, não, duvidosa. Se a pilha do centro ainda contiver mais de dez cartas, então refaça a pilha mais uma vez da mesma maneira apresentada anteriormente.

Vire as cartas centrais restantes, embaralhe-as e, novamente, escolha às cegas metade dessas cartas para colocá-las na pilha da direita. Essa pilha é embaralhada e o cliente puxa uma carta dessa pilha às cegas. Esta carta será o ponto de partida da sessão da terapia. O restante da pilha é guardado.

O cliente vira a carta selecionada e apresenta as reações iniciais. Depois, deixe o cliente se sentar ou se deitar com os olhos fechados, repetindo a frase carregada cinco vezes com atenção crescente. A partir daí, use apenas a ponte verbal. Uma vez que as emoções ou os somáticos são fortes o suficiente, eles podem diretamente ser tomados como uma ponte.

Após a sessão, as cartas da última pilha são viradas para cima. O cliente indica que outras frases estão relacionadas ao assunto da

sessão e quais delas indicam diferentes cargas que ainda precisam ser tratadas.

Uma presença pesada de um dos seis papéis neuróticos pode levar a uma sessão de aconselhamento. Se o cliente ainda sentir cargas nas cartas independentes restantes após a sessão, anote o seu conteúdo e as use para embarcar em uma próxima sessão.

T: Nestas cartas há frases curtas escritas. Leia-as uma a uma, em silêncio (para não evocar muitas cargas diferentes), e coloque as em três pequenas pilhas.

- *As da esquerda: frases que te comovem, de forma positiva ou negativa.*
- *As da direita: frases que dizem algo ou não significam nada para você.*
- *As do centro: frases que provocam dúvidas, ambivalência, hesitação. Seja bastante rápido e divida as cartas em três pilhas.*

Há mais de dez casos duvidosos, por isso eu peço que você faça o mesmo procedimento novamente com essas cartas. Guardamos a pilha da direita por enquanto; a pilha da esquerda vai para a pilha central, e agora seis casos duvidosos permanecem. Desses, você puxa às cegas 3 cartas que permanecem no jogo.

OK. Agora eu peço que você faça o mesmo com as cartas restantes, mas agora peço que você leia as frases em voz alta. Se você sentir alguma coisa em seu corpo enquanto fizer isso, coloque a carta na pilha da esquerda. Se você não sentir nada em seu corpo, então coloque a carta na pilha da

direita. Em caso de dúvida, coloque a carta na pilha do centro.

As cartas são distribuídas entre as três pilhas novamente. A pilha da direita é retirada. A pilha da esquerda permanece.

Dos seis casos duvidosos, você pode de novo puxar às cegas três cartas que permanecem no jogo. As outras três saem.

Sugiro que não entremos em uma sessão ainda, mas que exploremos a situação da vida. Nós embaralhamos as cartas restantes na mesa.

Pegue uma carta às cegas. Imagine que esta carta é a mais importante de hoje. Leia sua frase em voz alta. Repita a frase em voz alta cinco vezes com atenção crescente.

C: Por que eles estão dando tanta importância a isso? (5x)

T: O que você sente quando diz isso?

C: Irritação.

T: Onde você sente isso em seu corpo?

C: Aqui em minhas costas e em minha cabeça.

T: Você quer saber de onde vem isso? Apenas feche os olhos. Basta voltar para a primeira vez em que você sente a irritação em sua cabeça e sob suas costas. Por que eles estão dando tanta importância a isso? Volte para a primeira vez em que você sente a irritação nesses lugares em seu corpo. 5, 4, 3, 2, 1. Onde você está e o que está acontecendo? Sua primeira impressão.

C: Eu estou brincando em uma caixa de areia. Estou construindo algo. Eles têm medo de alguma coisa. Eu não entendo o que está acontecendo. Receio que algo ruim

aconteça se eu continuar brincando na areia. Por que eles estão dando tanta importância a isso?

T: Quantos anos você tem ali? C: Cinco.

T: O que você está fazendo?

C: Uma cabana, no nosso quintal.

T: Quem mais está lá ou quem está vindo?

C: Meu pai seguido por minha mãe.

T: Eles estão perturbados a respeito de algo agora?

C: Meu pai especialmente.

T: Sobre o que ele está perturbado?

C: Ele está preocupado com o que estou fazendo. Que eu possa me machucar ou algo assim.

T: Ele está preocupado.

C: Sim, mas ele não tem nada com que se preocupar. É uma boa construção. (Aqui fala o adulto interior!)

T: Como você sente isso, essa reação de seu pai? C: Irritação por ele não ter confiança em mim.

T: Então isso é uma irritação. Proponho que você tenha mais uma impressão. Por que é que a irritação do menino de cinco anos ainda está em você? A primeira coisa que lhe vem à mente. Por que a irritação ainda está aí? Você vê ou sente ou ouve uma explicação.

C: Eu vejo uma bolsa linda. Minha mochila escolar. Tenho de ir para a escola estudar.

T: E as pessoas estão preocupadas com isso?

C: Sim, por que elas estão dando tanta importância a isso? Me deixem em paz. T: De onde vem essa importância

exagerada?

C: É apenas insegurança do meu pai.

Em vez destas cartas com frases você também pode usar um oráculo de imagem, um baralho de cartas com retratos. Eu uso para isso o jogo chamado OH, um jogo de cartas do Canadá, com imagens de aquarela. Essas imagens são um pouco desfocadas, então você consegue projetar muitas coisas nelas. Evite imagens com significados fixos, porque os clientes devem ser capazes de projetar seu próprio significado, sua própria história nelas. Eu considero o Tarot Mitológico um dos jogos de tarô mais adequados para esse objetivo. Possivelmente também o Tarot colorido de Waite. As cartas da Criança Interior dos contos de fadas são adequadas também. Eu próprio produzi uma série de fotos com as quais costumo trabalhar.

Não use significados padrão em jogos de oráculo, mas pergunte aos clientes o que eles veem na última carta tirada, que tipo de sentimentos eles têm com ela. Em seguida, use a como uma ponte I + E ou I + S. Caso contrário, deixe o cliente visualizar e introduzir a situação apresentada na carta: a ponte I.

O uso de cartas com frases é uma variante da ponte verbal, as cartas com imagem são uma variante da ponte imaginativa.

O cliente fez a primeira seleção de cartas com imagem e diz com cada carta a palavra que primeiro lhe vem à mente. As cartas são novamente divididas em três pilhas. As palavras-chave expressas são:

lembrança	atenção, unidade de memória
silêncio	também atenção
injustiça	injustiça

entendimento	desespero
esperança sempre renovada	unidade
mistério e memória	conexão
contraste	espontaneidade
injustiça	estimado
segurança, misticismo	lembrança
força	lembrança
totalidade	beleza
beleza escondida, misticismo	unidade
Não tenho uma palavra para isso agora	romance

T: (Continuamos com as cartas que tinham uma carga.) OK, eu coloquei todas as cartas restantes viradas para baixo na mesa e as embaralhei. Vou lhe pedir para pegar apenas uma carta. Basta imaginar que a carta que você agora puxa da pilha representa uma questão importante com ela.

C: Passado. Atenção. Carinho. Compaixão. União.

T: O que você sente quando diz estas palavras?

C: Estou profundamente comovido.

T: Onde você sente isso em seu corpo?

C: Aqui.

T: Não vamos entrar em sessão agora, mas poderíamos usar essa emoção como ponto de partida. Claro, você pode fazer uma regressão também com um bom sentimento. Você sente que há algo do passado ou há algo que permaneceu como parte de você por um longo tempo? É algo contemporâneo, algo velho ou talvez ainda mais antigo, ainda mais profundo, essa emoção que você sente agora?

C: Isso é duplicado. Está presente aqui e, ao mesmo tempo, sempre esteve lá. Esses termos que eu disse antes eram uma espécie de desejo. Um desejo que está sendo cumprido no momento.

T: Eu sugiro que não entremos nisso agora, desde que esteja claro o que isso significa para você. Então este é o tema. Você pode fazer uma sessão sobre ele, mas também pode falar sobre isso, em uma sessão de aconselhamento. Agora peço que você coloque todas as outras cartas embaixo da carta principal que você sente que pertencem a ela, e coloque as demais cartas simplesmente em uma pilha. Emoção, compaixão.

C: Algumas cartas pertencem a ela.

T: OK. Então eu sugiro que você organize essas cartas em um tipo de história da carta que você escolheu. Siga seu sentimento.

Se eu usar essas cartas para uma sessão, então normalmente deixo que os clientes façam uma sessão sobre a carta final, principal, que eles tiraram às cegas, sentados, com os olhos fechados. Então essa é a entrada da sessão.

O que eu faço se há pouco tempo é deixar o cliente colocar todas as cartas que têm a ver com a compaixão embaixo da carta que foi escolhida aleatoriamente.

T : Como você chama esse tema?

C: Amor, vida e morte.

T: O que eu faria caso isso se tornasse uma sessão real? Provindo de seu corpo: onde está o amor, onde está a vida e

onde está a morte no seu corpo? Veja e sinta as conexões entre essas coisas. Você não precisa responder a isso, mas você seria capaz de fazê-lo?

C: Sim.

T: Deixo isso como está por enquanto. Quanto às outras cartas com uma carga, você poderia anotá-las e mantê-las para a próxima sessão, e aí você poderia pegar uma carta dessa pilha. Como você experimentou isso? Você gostou de fazer isso?

C: É um pouco emocional. Eu não esperava isso.

T: Quando você se tornou emocional?

C: Quando você perguntou: onde você sente isso no seu corpo?

Todo o processo, portanto, equivale a um aprofundamento progressivo. O aprofundamento já começa quando as imagens passam, mas particularmente quando o cliente é solicitado a atribuir palavras e sentimentos para as imagens na segunda rodada.

Geralmente, eu prefiro imagens a frases, porque você pode interpretar e responder às imagens mais diversamente. Ainda assim, muitas pessoas respondem melhor às frases. Provavelmente depende do tipo de pessoas, se elas são mais verbais ou mais visuais. O processo de aprofundamento gradual é importante. Se isso não ocorrer, não comece a terapia.

6.7 Relaxamento, visualização e hipnose clássica

Para completar, devemos também dizer algo sobre as induções terapêuticas clássicas. Antes de 1978, quando Netherton publicou seu livro, estes eram os caminhos habituais para regressões.

Hipnose clássica é a estrada mais antiga. Os clientes são colocados em transe e, em seguida, recebem instruções, na contagem de trás para frente, os clientes entram em regressão indo cada vez mais para idades mais jovens, ou seja, da idade adulta até a infância, possivelmente antes do nascimento e ainda mais para antes do nascimento.

Mais tarde, formas mais leves de indução de transe tornaram-se populares: instruções de relaxamento, música relaxante e imagens relaxantes. Isso geralmente culmina quando se sugerem imagens interiores que deveriam levar a uma transição para uma época anterior, como: acordar em um caminho sinuoso, descer uma escada, entrar em um elevador, atravessar uma porta ou portão. Muitas vezes, as sugestões são intercaladas com instruções hipnóticas, como, *a cada passo você vai para um passado mais distante no tempo.*

Esses métodos são frequentemente utilizados por profissionais que estão mais interessados em exploração do que em terapia. Embora as explorações muitas vezes levem a experiências válidas, elas podem facilmente levar a identificações românticas e a viagens ilusórias, porque há menos foco e ancoragem. As induções hipnóticas clássicas e adequadamente focadas e conduzidas levam a resultados mais confiáveis.

Abstenho-me dos métodos de indução complicados. Eles tomam tempo e o relaxamento resultante pode afastar as pessoas para longe

das cargas essenciais em vez de aproximá-las delas. Mas eles são indubitavelmente apropriados para alguns clientes:

- Para clientes que têm dificuldade de visualizar.
- Para clientes que não consideram as impressões que estão recebendo.
- Para clientes cujas imaginações serpenteiam em todas as direções, como nos casos de *borderline*, ou viciados em drogas e psicóticos. Eles precisam ser particularmente bem ancorados em seus corpos.

Há muitos livros e CDs que oferecem a tantos terapeutas e clientes técnicas de relaxamento e visualizações padrão do tipo “faça você mesmo”. De acordo com uma pesquisa portuguesa, a visualização mais relaxante – a mais rápida para produzir ondas alfa no cérebro – é imaginar-se em um veleiro ao longo de uma costa ensolarada, com uma brisa leve à tarde.

Então nós temos de navegar até a causa dos problemas – se o cliente ainda sentir vontade.

Este capítulo mostrou uma maneira mais direta de proceder à indução do que os métodos clássicos. Uma sensação particular ou notável no corpo por meio do qual alguém sente uma emoção (S + E) permanece como a porta de entrada mais simples. Imaginações e frases-chave podem ser necessárias para chegar a essa entrada. Isso pode exigir algumas pesquisas, mas surpreendente e raramente.

CAPÍTULO 7. REVIVÊNCIA CATÁRTICA

Por que devemos reviver uma profunda humilhação? Uma solidão intensa? Um desespero esmagador? Uma culpa devastadora? Uma vergonha imensa? Uma impotência absoluta?

Como eu disse anteriormente: Por que abrir uma lata de vermes? Bem, como nós somos a lata: para deixar sair os vermes, naturalmente.

Porque nunca experimentamos exatamente o mesmo que antes. Porque revivemos isso no presente. E isso pode ser feito com compaixão e compreensão. Especialmente se os terapeutas favorecerem o processo. Especialmente quando eles permanecem calmos e neutros no processo que leva à compaixão e à compreensão do cliente.

Se revivermos uma experiência passada, a sentiremos de forma diluída, mas ao mesmo tempo a sentiremos de forma altamente concentrada. Em quinze minutos ou meia hora.

Reexperimentamos momentos difíceis de algo que talvez tenha durado uma semana. A tristeza e o desgosto entram em cena, mas sem a dor total. Atravessamos a experiência agora enquanto nosso ego permanece intacto e assim somos capazes de digerir essa experiência, processá-la e resolvê-la. O fato de que decidimos fazer a

revivência por nossa própria vontade, praticamente, garante que não vamos ficar presos. Claro, só no caso de a orientação terapêutica ser boa.

O conteúdo da revivência consiste em uma série de lembranças, imagens e impressões: o que vimos e ouvimos, o que sentimos fisicamente, às vezes, o que cheiramos e provamos. Quanto mais concretas e ricas forem as sensações, mais eficaz será a revivência. Se essa reavivação for liberadora, catártica, então essas sensações devem ser associadas a emoções, *insights* e reações corporais ou “somáticos”. Memórias comuns são geralmente imagens intercaladas com pensamentos. A intensidade emocional, mental e física da regressão decide o quão profundamente atravessaremos a experiência e como resolveremos completamente os efeitos secundários.

Continuamos até que o problema seja resolvido e a energia flua livremente de novo, o que experimentamos como libertação, catarse. Se a experiência ficou presa por causa de ignorância ou malentendimento, então compreendê-la agora será suficiente. Mas quase sem exceção a reavivação vai além da compreensão. Por isso, as pessoas começam literalmente quase a brilhar, adquirem uma feição diferente, tornam-se bonitas e serenas. Às vezes elas até se sentem bem de uma maneira que nunca se sentiram antes. *Eu não sabia que alguém poderia se sentir assim!*

7.1 O processamento de trauma psicológico

A catarse é a liberação de cargas indesejáveis e debilitantes que constroem e enfraquecem o Eu. Uma catarse completa libera as cargas primárias, aquelas definidas por contrato na entrevista, e as

cargas secundárias, as que surgiram durante a sessão. A natureza da catarse é determinada por cinco fatores: 1) as cargas primárias, 2) a interação entre as cargas (como nós de raiva-dor), 3) a personalidade do cliente, 4) o estilo do terapeuta e 5) o grau de confiança entre cliente e terapeuta.

Muitos caminhos levam a Roma. Muitas maneiras de reviver levam à catarse.

- Seguir uma história que se desdobra naturalmente.
- Passar por ela repetidamente, uma carga de cada vez.
- Primeiro reviver a história enquanto ela estiver dissociada (muitas variantes).
- Primeiro compreender a história, só então vê-la e senti-la.
- Primeiro ver e sentir a história, só então compreendê-la.
- Revive a história enquanto estiver fisicamente ancorado.
- Primeiro remover o efeito (exploração da aura e depois fazer o trabalho energético).
- Primeiro ancorar uma experiência positiva antes de entrar na experiência negativa, traumática.
- Primeiro rememorar uma história a partir de uma experiência calma e positiva ou de um ponto favorável (por exemplo, o Lugar de Visão Geral * após a morte) e compreender todas as conexões relevantes, as causas e efeitos adicionais.
- Remover as consequências (efeitos negativos) do corpo ao reviver a história.
- Repassar repetidamente a história.

- Passar pela experiência repetidamente, uma subpersonalidade de cada vez.
- Atravessar a experiência em câmera lenta.
- Primeiro sentir a experiência sem imagens e imagens sem sentimentos.
- Primeiro passar pela experiência superficialmente.

Como, por exemplo, trabalhamos terapeuticamente com sentimentos de fracasso, inadequação, desapontamento com alguém? Se nenhuma carga complicadora for adicionada a tais sentimentos:

1. Deixe o cliente reviver a experiência original do fracasso. O que, onde e quando?
2. Deixe o cliente experimentar por que e como as pessoas em geral falham. Quais são as causas e quais as circunstâncias?
3. escolha?
4. Possivelmente libere conclusões rígidas e injustificadas, isto é, os postulados, e cure a ferida remanescente.

Digerir uma experiência que até agora não foi digerida não acontece na “mostra de imagens” durante a regressão, em uma série de imagens, mas nas respostas internas. Nós sempre escolhemos três tipos: respostas mentais, emocionais e físicas. Se um desses aspectos estiver faltando na reavivação, geralmente algum problema não resolvido permanecerá aberto e só obteremos metade dos resultados. Há exceções.

Um terapeuta tinha um cliente que não apresentava impressões visuais claras, apenas a sensação distinta de ter uma faca contra sua garganta. Ele não via

nada e não pensava em nada. Ele dizer uma palavra, mas mesmo assim houve uma catarse intensa corporal. Ele suou tudo.

O cliente mudou de ser pessimista para ser otimista. Ele se tornou uma pessoa diferente – o que agradou sua esposa, como ela mais tarde disse ao terapeuta de seu marido por telefone. *Eu não sei o que você fez com ele, mas tenho o homem de volta com quem me casei há quinze anos.*

Em tudo isso, ancoramos o geral no particular, o abstrato no concreto. Nós ancoramos palavras em imagens concretas, imagens em emoções, e emoções em sensações corporais. O curto-circuito é comum, como a repetição de uma frase que evoca uma emoção direta ou um somático direto. Experiências incluem pensamentos, mas pensamentos facilmente levam a outros pensamentos e antes que você perceba alguém está falando sobre metafísica em vez de ter experiência física.

Se as primeiras impressões do passado surgirem, exploraremos a situação inicial em detalhes. O que, quem, onde, como, por que? O que você sente e pensa? Como você olha? Como o seu corpo se sente? Tudo isso tem a intenção de chegar até lá, para se ancorar na situação. A orientação principal continua sendo: ver, sentir e compreender as cargas do contrato.

Se alguém vem a nós com queixas de fadiga, então nós o instruímos a voltar para uma situação de cansaço. De lá, voltamos para um momento em que o cliente ainda não estava cansado. Então vamos para o início da fadiga. Depois continuamos até a pior fadiga. Quando a carga é recursiva, primeiro vamos para uma condição positiva pouco antes da fadiga ter começado. Os clientes podem estar tão cansados que não têm energia para reviver a situação cansativa que causou tudo isso. *Volte para um momento em que você ainda estava cheio de energia.*

Como processamos a fadiga ou qualquer outra carga negativa se houver cargas adicionais? Nós damos tantos passos quanto o número de cargas que aumentam a fadiga. *Vá para o próximo momento em que qualquer sentimento aparece. Qual é o tipo de sentimento? Sinta, veja, compreenda esse sentimento.* Podem, por exemplo, surgir sucessivamente culpa, tristeza, impotência, desespero e vergonha. Anotamos essas cargas que aparecem nas palavras exatas que o cliente usar. Elas formam a nossa lista de compras. Exploramos o passado usando as cargas emocionais e somáticas que contratualmente concordamos em tratar, e agora descobrimos quais outras cargas estão envolvidas.

Por que lidamos com essas cargas adicionais secundárias? Porque cada uma delas exige sua própria mini-catarse. Cada carga está ligada a aspectos específicos da experiência. Revivemos essa experiência de um modo particular, de um ponto de vista particular. Cada carga é ancorada de forma diferente e deve ser liberada de forma diferente. Particularmente as cargas que complicam ou inibem uma à outra, nós precisamos manejar uma por uma, não simultaneamente. Se a fadiga levou o cliente ao desespero, ele pode estar muito desesperado para acreditar que consiga superar a fadiga. Então o desespero deve ser tratado em primeiro lugar.

Então, geralmente, primeiro descarregamos as cargas adicionais, e só depois a carga principal. Se o processo parecer vacilar, lidamos consecutivamente com as cargas na ordem que considerarmos mais natural ou lógica.

Existe terapia que só lida com o problema de forma mental, cognitiva, e existe terapia que também lida com as cargas emocionais e somáticas. Esta está entre a terapia cognitiva ou o

aconselhamento, e a psicoterapia real. Através de aconselhamento, as pessoas podem sentir o chão de volta em seus pés, podem se tornar calmas ou recuperar a calma, podem adquirir visão geral e novas ideias, mas ainda assim energeticamente pouco ou quase nada pode acontecer. A principal diferença entre as diversas formas de psicoterapia está entre as terapias que não funcionam energicamente e as terapias que funcionam energicamente: terapia de conversa *versus* terapia de trabalho.

Podemos nos comunicar puramente de forma mental, sem trocar energias. Como terapeutas de regressão, no entanto, estamos preparados para encontrar e processar as cargas relacionadas com o problema. Pedimos por emoções e as ancoramos no corpo. Pedimos por somáticos e os amarramos a pensamentos e sentimentos. Isso garante que não estamos lidando com histórias simbólicas ou mesmo delirantes, mas com experiências reais. Alguma coisa energética acontece ou não?

A catarse energeticamente descarrega e recarrega.

Assim, a terapia de regressão é energética. A entrada é na maior parte das vezes psicológica. Na pressão dorsal (*back-pressing*) (veja Capítulo 8) a entrada é física, mas ainda procuramos cargas energéticas. Normalmente procuramos cargas negativas para processar, mas também podemos procurar cargas positivas e ancorá-las. Em “transações cármicas” entre pessoas, as cargas são diretamente complementares: enviamos as cargas de encosto de volta para outras pessoas e recuperamos as cargas perdidas para que voltem ao cliente.

Na psicoterapia autoativa, em que o cliente está ativo e, em última instância, líder, o trabalho energético significa deixar que o

cliente visualize as cargas como uma energia ou substância colorida dentro ou fora do corpo. Então deixamos o cliente sentir como essa energia sai ou entra no corpo, ou como ela está presente e afeta o corpo. Na exploração da aura isso é feito mais imediatamente. Trabalhamos energeticamente por meio da exploração da aura e do trabalho corporal, combinando-os com regressão e personificação.

Vamos para o coração da questão, para o coração da escuridão, sem desvios. Nós temos de ir, sem nos perdermos em possibilidades infinitas. *Muitas vezes me sinto inseguro entre as pessoas.* Procuramos as cargas que caracterizam, explicam ou acompanham esse sentimento. Quando não encontramos qualquer carga, ainda estamos em terapia de conversa, ou seja, aconselhamento. Na melhor das hipóteses, ela fornece uma visão racional.

No trabalho energético, podemos sugerir aos clientes para ver uma luz prateada emanando de seus dedos, com a qual eles podem lidar com as cargas negativas. Começamos com uma imaginação, e esperamos que ela se torne tão precisa e poderosa que se transforme na coisa real. Como sabemos se isso funciona? Porque algo muda para melhor tanto de forma mental, emocional quanto física. A exploração da aura, complementada com o trabalho corporal, é a abordagem mais direta para lidar com as cargas dárnicas e cármicas de vidas passadas.

A regressão restaura a história, o trabalho energético restaura as consequências da história.

O trabalho energético deve sua força ao mesmo princípio que dá à regressão seu poder: tornar o abstrato em concreto, trazer o vago, o nebuloso para o foco. O trabalho energético esboça e esclarece o que

é vago e o que parece um sonho, levando-o a uma nova consciência e nova vitalidade. A configuração é transfiguração.

Na terapia nós trabalhamos geralmente com cargas negativas. Nós as liberamos de uma forma ou de outra, geralmente as transformamos em cargas positivas, ou pelo menos lhe damos um lugar certo na alma.

Em uma sessão de grupo fazendo o exercício de âncoras em colapso, em que dois opostos são reunidos, um cliente integra força e fraqueza. Essa fraqueza não desaparece, mas se aninha dentro da força. Deixa a força suave e precisa, de modo que o cliente poderia usar sua força mais eficazmente. Não se tratava de se livrar da fraqueza, mas de permitir que a fraqueza assuma o seu devido lugar.

Alguém que é apenas poderoso ou que está somente cheio de amor – que desagradável! O ódio pode se transformar em amor, mas o ódio também pode ir para o seu devido lugar. Por que você deveria perdoar amorosamente as pessoas que estão prestes a estuprar sua filha ou que batem em seu filho com intenção de matar?

Consolidação e integração energeticamente trazem uma polaridade em equilíbrio. Esta integração-polar pode assumir muitas formas:

- Equilíbrio entre dois opostos;
- Novo equilíbrio e interação entre opostos (de ou-ou para e-e);
- Turbulência libertadora (um redemoinho que dissolve a tensão e as cãibras);
- Um curto-circuito que elimina tensão e cãibras;
- Comutação para a frente e para trás entre os polos; Respiração, Yin-Yang;
- Acesso e mobilização de forças e talentos.

Uma técnica importante de integração é a inversão de papéis através da personificação ou da exploração da aura. As possibilidades são:

- O paciente torna-se o curador.
- A criança leva o adulto junto com ela.
- O passivo assume a liderança.
- O humilhado toma o lugar de honra.
- O perdido torna-se o guia.
- O clandestino torna-se o anfitrião.
- O culpado torna-se o benfeitor.
- O acidental torna-se o essencial.
- O marginal torna-se o central.
- O zumbi torna-se o doador de vida.

Continue fazendo com que o cliente veja e sinta o que acontece durante essas mudanças dentro e ao redor do corpo.

Uma das cargas mais recursivas é a autopiedade. Você percebe logo se o cliente nutre autopiedade. A autopiedade e a mentalidade do cliente (*eu*) dificultam a cura e autolibertação. As pessoas podem sentir que nunca conseguem nada, que ninguém as entende, que elas não terão sucesso. Outras pessoas abrem o coração e esperam mal-humoradas que o terapeuta venha com uma solução. Se essas pessoas não forem salvas, elas ao menos têm em quem jogar a culpa.

Cuidado com a autopiedade do cliente, mas também de você próprio. Os clientes podem sofrer devido a terapeutas errados, incompetentes ou até mesmo maliciosos. E os terapeutas podem

sofrer devido a clientes maus, dramáticos ou até mesmo mal-intencionados. Evite qualquer forma de bode expiatório. Não se culpe por uma sessão que foi em vão – e não culpe o cliente por isso. Faça o seu melhor, escolha os seus clientes com sabedoria e aceite que você nem sempre vai acertar o alvo. Uma boa média é o que importa.

Não tenha piedade de seus clientes. A pena abafa a visão aguda do sentimento. Um terapeuta excessivamente compassivo sente mais, mas vê menos – e alimenta a autopiedade no cliente. Para tudo há um tempo e lugar, mesmo para chorar juntos, mas não faça disso a sua profissão. É nossa tarefa curar feridas, não se juntar aos soluços.

Empatia, percepção e confiança são as jóias da coroa de nossa profissão. Pena não é uma delas. Compaixão é – ocasionalmente. De preferência após uma sessão bem-sucedida.

7.2 Resolver os problemas de um *hangover* e suas cargas

O Capítulo 4 ilustrou as experiências de um *hangover* e suas cargas. *Como resolvemos um hangover?*

Traumas são as feridas de experiências angustiantes. *Hangovers* são os resíduos de períodos longos de infelicidade. São cargas pesadas, mas indistintas; humores em vez de emoções. Já ouviu falar de depressão? Ou pior: apatia?

Durante a entrevista ou no começo da sessão, as cargas de *um hangover* podem se revelar por meio de sensações do corpo sentidas de forma vaga, pesada, persistente e desagradável, e por meio de gestos lentos e mudanças lentas na postura. O problema é, como

tantas vezes, a recursão. Quando exploramos períodos prolongados, a regressão torna-se facilmente prolongada, sinuosa, sombria. Portanto, precisamos nos concentrar no essencial, sermos resolutos e diretos. Como fazemos isso? Temos três ferramentas para isso.

Primeiro, ir de cada carga para o começo, para o pior momento e até o fim dela. Muitas vezes não há fim. O cliente ainda está nesse estado. Com *hangovers* de vidas passadas, isso significa que o cliente morreu com esse estado de espírito e ficou nele. Se a morte foi libertadora, a carga de *hangover* ainda permanece, mas incomoda de vez em quando. Ela pode se acender às vezes, por dias, semanas ou mesmo meses.

Segundo, usar o trabalho energético: somatizar as cargas, deixando o cliente ver e sentir as cargas como substâncias dentro, sobre ou ao redor do corpo. Podemos então remover essas substâncias, sendo que o cliente se sentirá mais feliz e mais radiante, e, assim, capaz de melhor explorar as origens do problema.

Terceiro, pedir por momentos decisivos de escolha. Estranhamente, descobrir esses momentos ou descobrir que não houve nenhum momento de escolha são ambos libertadores. No primeiro caso, momento de escolha, descobrimos para nosso alívio que a escolha não foi predestinada, havia alternativas. No segundo caso, descobrimos para nosso alívio que não havia nada que pudéssemos fazer e, portanto, não precisamos nos sentir culpados pelo que aconteceu. Isso pode parecer uma fuga fácil, mas na prática eu vi em ambos os casos uma forte sensação de alívio. Esse alívio é mesmo parte da catarse.

Para resolver um *hangover*, siga os seguintes passos:

1. Tenha uma impressão geral do período de depressão. Quando e como começou? Quando e como terminou?
2. Peça as principais cargas de tal período, como tédio, fadiga, tristeza ou desesperança. Execute as três etapas a seguir (3, 4 e 5) para cada carga separadamente.
3. Explore o início de cada carga. O que está acontecendo? Por que e como isso acontece? Como o cliente reage? Se o C não entrar na história diretamente no início, então vá primeiro para um lugar e um momento quando tudo ainda estava bem e, em seguida, para o lugar e o tempo quando tudo isso mudou.
4. Explore o pior momento da carga da mesma maneira descrita acima.
5. Vá para a última experiência da carga e explore essa situação. Se C não encontrar o fim, deixe C sentir essa carga no corpo aqui e agora. Isole a carga e dissocie todas as suas ligações com os órgãos e tecidos do corpo. Deixe C ver e sentir como a carga deixa o corpo. Isso é o trabalho energético comum.
6. Com um *hangover* de uma vida passada, deixe C ir para um Lugar de Visão Geral e peça informações adicionais.
7. Deixe C encontrar momentos decisivos de escolha, se houver. Se não existirem momentos de escolha durante o período de *hangover*, peça a última escolha livre antes do *hangover* e da primeira escolha livre depois dele. Sugira a C para ver qual teria sido o resultado da outra escolha. O que C achar será sempre libertador.
8. Pergunte se C precisa ver mais alguma coisa desse período infeliz para entendê-lo e digeri-lo completamente.

O exemplo seguinte é sobre uma mulher jovem do século I d. C. Ela se encanta por um oficial romano, mas ele tem de ir embora. Ela detesta o homem que seu pai escolheu para ela como seu futuro marido, e ela foge de casa. Ela se junta a uma espécie de grupo de circo, rejeita as investidas do líder da trupe e é morta. Isso quase não a afeta. Desde a partida de seu verdadeiro amor, a vida dela se tornou um *hangover* de qualquer maneira. Ela está feliz que a sua vida tenha acabado.

T: Você mora em uma aldeia. Ela é grande?

C: É uma pequena aldeia.

T: Quantos anos você tem?

C: Cerca de doze.

T: Vá para o próximo momento importante. O que acontece então?

C: Ela conhece aquele homem, aquele oficial romano. Ele não pode ficar lá.

T: O que aconteceria se ele decidisse não ir embora?

C: Eles iriam encarcerá-lo. Ele também quer ir. Seus homens precisam dele.

T: É um relacionamento secreto entre vocês dois?

C: Não é nem mesmo um relacionamento. Nós nos vemos e entendemos.

T: Quantos anos você tem lá?

C: Dezenove.

T: Você o vê cavalgar?

C: Eles cavalgam no escuro. Um pouco mais tarde meu pai começa a procurar um marido para mim. Ele encontra

alguém. Este homem tem um olho de tristeza.

T: Você diz ao seu pai que você não gosta dele?

C: Ele não se importa com nada do que sinto.

T: Sua mãe ainda está por perto?

C: Sim. Mas ela não tem palpite a respeito disso, ou em qualquer outra coisa a respeito disso.

T: Como você resolve o caso? Você tem uma amiga ou um amigo ou alguém em quem possa confiar? Ou uma irmã ou um irmão?

C: Um dos servos me ajuda a escapar.

T: Você não foi vista ou ouvida?

C: Eu tinha escondido minhas roupas.

T: Como você se sente agora?

C: Liberada. Desafiante. Estou seguindo o meu próprio caminho.

T: É algo que você reconhece na sua vida presente?

C: Sim.

T: Como você expressa ou percebe: Eu estou seguindo o meu próprio caminho.

C: Indo embora, me movendo o mais longe possível.

T: Vá para o próximo momento importante.

C: Eu estou em uma cidade. Tento encontrar trabalho.

T: O que você faz para ganhar a vida?

C: Costuro roupas.

T: Vá para o próximo momento importante.

C: Quando eu me junto a uma companhia de circo, alguns anos depois. É divertido. Música. Cores. Animais.

T: Você foi convidada?

C: Porque eu posso costurar roupas e realizar todas as tarefas domésticas, eles me perguntam se eu quero me juntar a eles.

T: Quantos anos você tem ali?

C: Cerca de vinte e seis anos.

T: E o que você faz então?

C: Cuido dos animais, lavo roupa, cuido da comida.

T: Vá para o próximo momento importante.

C: Eu estou dormindo lá fora. Um homem pergunta se eu vou compartilhar sua cama com ele. Eu não quero ele.

T: E depois?

C: Ele me agarra pelas costas e me amarra com uma corda em volta de um poste, com meus braços presos ao meu corpo. No dia seguinte eu tenho de me levantar. Eles estão gritando comigo. Estes homens devem ver o que eu fiz: eu arranhei o rosto dele. Eles colocam minha cabeça em um tronco para cortá-la.

T: Esse mesmo homem faz isso?

C: Ele deixa que outro homem o faça. Caso contrário, suas mãos ficariam sujas.

T: Qual é o seu último pensamento?

C: Até que enfim!

7.3 Identificar e anular postulados de caráter

Repetições de um problema em circunstâncias diferentes ou mesmo em vidas diferentes revelam um programa e, portanto, um postulado. Por exemplo, uma vez alguém chegou tarde demais a algum lugar, com consequências traumáticas. O trabalho com esse fato funcionou bem em uma sessão. Deu alívio ao cliente, mas não provocou uma verdadeira catarse. Trabalhar em um problema diferente revelou que chegar tarde demais acabou por ser novamente o evento central. Mais uma vez, a “limpeza” é incômoda e incompleta, enquanto o postulado aparentemente subjacente permanece intacto.

Nódulos emocionais podem crescer em tamanho e complexidade. Por exemplo, um vulcão de raiva, sufocado por dor, embrulhado em culpa. Junta-se a isso inveja e todo este pacote está blindado por postulados como: *Isso As autopiedade*.

Esteja atento a postulados possíveis durante a entrevista, mesmo nas cartas ou nos e-mails que os clientes mandam para você. Procure por palavras, frases, expressões ou frases inteiras que se repetem. Especialmente o que não parece se encaixar plenamente na história. Assim, você pode descobrir frases carregadas. Essas frases são muitas vezes metafóricas, mas podem ser entendidas também literalmente. Se o cliente disser um par de vezes: *Estou preso*, a experiência original poderia ser que alguém estava literalmente preso. *Eu não vejo isso*. Alguém poderia literalmente não ver isso.

Suponha que alguém diga algumas vezes: *Eu estou passando por momentos difíceis. Feche seus olhos. Diga cinco vezes: Estou passando por momentos difíceis. O que acontece em seu corpo? Sinto-me pesado. Volte para a primeira vez em que você experimentou esse sentimento de peso, passando por momentos*

difíceis. Mesmo sem essa última instrução, apenas fazer com que o cliente repita a frase, o faz entra em regressão.

Eu Ou: *Eles* “Sempre” é uma expressão absoluta. Então você pode ter certeza de que “sempre” tem sido altamente ressaltado por algum tempo. *Eu nunca* Que sentimento está por trás disso? Um sentimento tenso, “inacabado”. Isso pode se relacionar com uma experiência da infância quando você não esvaziou o prato. Ou quando você teve de deixar a praia antes de terminar seu castelo de areia. Ou se refere a uma vida inteira que terminou “inacabada”.

Podemos suspeitar de postulados durante ou mesmo após a sessão. Quando a catarse não ocorrer. Ou o cliente se sente aliviado, mas no final pouco mudou. Isso é menos comum, pois um postulado de caráter normalmente impede qualquer catarse.

Provavelmente, tudo o que é rotulado na psiquiatria, um transtorno de personalidade, está ancorado em postulados de caráter. Mesmo quando conseguimos negar um postulado, leva algum tempo antes que os hábitos arraigados de pensar, de sentir e de agir sejam total e verdadeiramente desfeitos. Durante esse período de transição, as pessoas podem se beneficiar de aconselhamento e psicoterapia “convencional”.

Os terapeutas de regressão dão instruções para os clientes voltarem às experiências que causaram conclusões. Essa é a melhor coisa que podemos fazer nessas circunstâncias: reconectar uma conclusão abstrata a uma experiência concreta. Agora, o cliente teve uma experiência, mas ela já não está programada.

Ao lidar com os postulados, queremos saber, como com *hangovers*, pela primeira vez, quando ocorreu o momento da

confirmação essencial e quando e como o postulado se tornou definitivo. Dessa forma, rastreamos o desenvolvimento do postulado. Primeiro, ele foi escrito a lápis, depois em tinta, e depois foi gravado em pedra. Somente em um êxtase, em um estado místico, em um trance profundo, uma conclusão pode ser formada de uma só vez.

Após a confirmação, temos certeza disso. Toda dúvida desaparece. *Estou mesmo sozinho.* A gravura final tornou-se parte da autoimagem, da identidade daquele que repete esse postulado. *Eu sou alguém que está sempre e em todos os lugares sozinho.* O problema não se repete; o problema está permanentemente presente. Os postulados permanentes são, portanto, recursivos por definição. Se eles sempre são usados, eles também o serão na situação da terapia. *Este terapeuta não pode realmente me ajudar, porque estou sempre sozinho e, portanto, agora mesmo também.*

A melhor ponte para trabalhar um postulado é a verbal: deixe o cliente repetir a frase postulada algumas vezes. Também é um teste se a frase contiver uma carga. *Eu fracasso* refere-se a uma situação concreta. *Vá* Primeiro você faz alguma coisa e depois fracassa. Você concluiu: *eu fracasei.* Mais tarde ainda você conclui: *eu sou um fracasso.* Ou: *Tudo o que eu faço fracassa.* Este postulado é recursivo: *esta sessão também fracassará.*

Também o postulado *não entendo* é difícil, porque também dificulta a regressão. O cliente De que tipo de experiências? Talvez de uma vida com uma mente retardada. Você é parcialmente incapacitado, porque se você tivesse uma mente gravemente incapacitada, não teria percebido que não entendeu algo.

Ninguém que você tomaria como ponto de partida? Você sugere que o cliente volte para um momento em que ele foi forçado a ouvir

e a obedecer e ficou furioso com isso.

Nunca mais! Esse postulado pode se referir a um momento decisivo na vida atual, mas esse postulado geralmente vem de vidas passadas.

Eu nunca faço algo direito. “Nunca” é absoluto. Você quebra isso, especificando o “algo”. O que você não faz direito? Ou: o que especialmente você não faz direito?

Eu que é isso? Eu faria uma exploração verbal. O que você não pode fazer?

Não posso fazer... isso. Não posso fazer... isso.

Eu não posso fazer nada, você deixa o cliente repetir isso em voz alta até que uma emoção, um sentimento, uma experiência apareçam. Ou: que emoção você sente quando não pode fazer nada? Tristeza. De qualquer forma, é novamente recursivo.

Eu não sou bom o suficiente. Com um postulado tão aparente, você pode seguir dois caminhos. Pode explorar o postulado verbalmente, tornando-o concreto ou especificando-o com frases complementares. Você tenta deixar o postulado claro. Observa o que está ligado a ele, o que está envolvido com ele. Ou você o usa como uma ponte. Tenta obter uma E e um S.

Os intelectuais entre nós tendem a fazer o passeio verbal, muito interessante – e adiar a regressão para a experiência original.

Quando alguém diz *Tenho medo de tudo*, eu começo com a conclusão de frases incompletas. *Tenho medo de..., tenho medo de... e assim por diante.* Esta lista é finita. Podemos também perguntar? *O*

que acontece se você não tiver medo de nada? Claro que podemos fazer essa última pergunta. Então podemos descobrir que o medo tem uma função, agir como um freio na agressividade latente.

Um bom postulado é: *Eu também pode perguntar: o Onde em seu corpo você sente a parte que precisa ser controlada?*

Isso nunca para. Eu chamo essa frase de uma perpetuação. Reviver a experiência original pode não parar, a menos que intervenhamos. Recursão novamente. Devemos às vezes forçar os clientes a sair da experiência.

A coisa mais dolorosa que já experimentei, em uma sessão, foi alguém que reviveu uma situação sendo torturado e interrogado pela Gestapo. Ele tem eletrodos nos dedos das mãos, nos dedos dos pés e nos órgãos genitais. Ele recebe eletrochoques o tempo todo. O cliente realmente está tremendo violenta e espasmodicamente. *Isso* você deve tirar o cliente dessa experiência. Não diga: *apenas* Porque está registrado que nunca irá parar. Como eu tirei o cliente disso? Com uma pancada firme em seu plexo solar com a palma da minha mão aberta, tirei-o daquilo. Ele sentiu dor nos dedos das mãos, nos dedos dos pés e nos órgãos genitais por uma hora e meia. Eu faria isso de forma bastante diferente hoje. Eu o dissociaria e liberaria os resíduos somáticos energeticamente.

Uma exploração verbal é útil se o cliente sofrer de muitos medos, por exemplo. Nós simplesmente enumeramos os medos ao completar a frase *eu tenho medo...* até que uma repetição de uma frase anterior tenha ocorrido e nada mais surgir. Então podemos começar com a primeira frase: *tenho* nada vai acontecer. Em vez disso, uso: *tenho medo de pássaros mortos porque...* Então você usa uma lista de frases encadeadas com *porque* até que nada de novo apareça ou não

exista uma repetição exata. Você escolhe a frase com a carga mais pesada. *O que você sente com isso? Onde em seu corpo você sente isso? Volte para a primeira vez em que...*

Então, como desintegramos os postulados? Uma vez que a regressão expôs o desenvolvimento do postulado, a conclusão ou o julgamento incorporado não está mais no piloto automático, mas se tornou vinculado a situações específicas no passado. Muitas vezes isso é suficiente. A desintegração do postulado é verificada na repetição da frase em questão por várias vezes. Ela ainda está carregada ou não? Às vezes, o cliente apenas ri ou encolhe os ombros. A frase não significa mais nada e agora parece algo ridículo que foi superado.

Podemos ancorar a desintegração do postulado ao deixar o cliente expressar o contrário. Nessa “inversão” do postulado, devemos ter cuidado para não usar o oposto errado, que pode criar um novo postulado. Se transformarmos o postulado *os homens nunca são confiáveis* em *os homens sempre são confiáveis*, simplesmente pularemos de uma generalização para o seu oposto. Uma inversão correta seria: *os homens nem sempre são confiáveis*. Ainda mais correto: *as pessoas nem sempre são confiáveis*. Mas isso pode se tornar tão amplo, que se distancia muito do postulado original. Se for correto perceber que um homem pode ser confiável, a melhor inversão seria: *não se pode confiar em alguns homens*.

Agora, o leitor pode se perguntar se o autor de todas essas ideias maravilhosas pode ser confiável. A resposta a isso é surpreendentemente simples: um sim retumbante.

Uma inversão mais surpreendente é aquela entre “eu” e “os outros”. *Não se pode confiar nos homens* e, então, *eu não sou*

confiável. A repetição de uma frase tão reversa muitas vezes abre pistas interessantes.

Além disso, é possível uma inversão dupla. *As pessoas são frias, estúpidas e convencionais*, que pode ser transformada em: *eu sou quente, inteligente e não convencional*. Bingo!

Se uma regressão do início e endurecimento do postulado parecer insuficiente, o trabalho energético ainda será necessário. Alguns postulados surgem como internalizações. *Não* pode ser a internalização de um pai ou de uma madrasta ou de alguns colegas de escola que continuavam nos dizendo que não valíamos nada. Então o postulado carrega uma carga de outra pessoa. Essa carga deve ser sentida e visualizada e devolvida àquela pessoa que nos deu a carga. Os postulados internalizados de outros sempre requerem personificação e trabalho energético.

7.4 Identificar, curar e liberar crianças feridas

A terapia de regressão não serve para ajudar as pessoas a se despedirem de uma infância infeliz. Como um colega supostamente escreveu em uma placa e pendurou-a na porta de seu consultório: *Quem entra aqui larga toda a esperança de um passado melhor*.

Não nos preocupamos com um passado difícil, mas com o presente difícil. Estamos preocupados com os problemas que as pessoas sofrem hoje. Queremos saber o mais precisamente possível o que prejudica nossos clientes e o que eles querem fazer com isso. Quase sempre eles querem se livrar dos problemas. Às vezes, apenas entender causas e efeitos traz o alívio necessário.

Um cliente está deprimido. Como exatamente? Com quais pensamentos e sentimentos e – o que é importante! – com quais sintomas físicos? Não há apenas adversidade em relacionamentos que azedaram ou em oportunidades perdidas, mas também há um peso nos ombros, na garganta, no peito, nas pernas, onde quer que seja. Podemos usar todos os aspectos para a indução. O problema em si é a porta da solução, como explicamos anteriormente.

Alguém se sente incompreendido pelos outros. Antes em casa e na escola e agora no trabalho. Mesmo por amigos com frequência. Nós não deixamos o cliente chafurdar em um exemplo após outro. Isso é apenas perda de tempo e de energia. Não, fazemos com que o cliente diga exatamente o que sente quando ele se vê incompreendido. Solitário e cansado. Braços e pernas fracas e pesadas e um sentimento comprimido dentro do crânio.

T: Volte para a primeira vez que você se sentiu incompreendido, sentindo-se solitário, seus braços e pernas fracos e pesados. Onde você está? O que acontece? O que você está fazendo? Que idade você tem ali?

C: Tenho de pensar no tempo quando eu tinha cerca de quatro anos. (O cliente não entra diretamente na regressão.)

T: OK. Você tem cerca de quatro anos. Onde você está? (E assim por diante.)

Podemos perguntar se o cliente estava dentro ou fora de algum lugar; sozinho ou com outros; a que horas do dia; com quem. O que ele está vestindo? Como ele está se sentindo?

Claro que não estamos interessados em roupas, horário do dia etc. Estamos interessados em chegar a uma experiência concreta. Os

problemas não crescem em árvores. (Não desde Adão e Eva de qualquer forma). Eles crescem em experiências concretas. Uma vez que você tenha experimentado mal-entendimentos e solidão, em uma experiência similar mais tarde, já carrega a sombra e o lastro da experiência anterior com você. Portanto, a primeira experiência é sempre a mais importante.

Ocasionalmente, pedimos ao cliente, após essa primeira experiência, para ir à pior experiência que teve como sendo mal-interpretado. Talvez mais tarde na sessão, também pedimos que ele vá para uma experiência como sendo entendido e apreciado.

Quais experiências traumáticas de infância encontramos nas sessões?

- Traumas pré-natais: gravidez indesejada; tentativas de aborto; identificação com experiências dolorosas, pensamentos e sentimentos da mãe.
- Nascimentos difíceis; não sendo bem-vindos, especialmente pela mãe; um pai ausente ou distante; tratamento insensível por médicos ou parteiras.
- Hospitalizações devido à criança ser pequena, sentimento de abandono; tonsilectomias.
- Tensões e conflitos com irmãos.
- Ausência inesperada da mãe; partida do pai; separação e divórcio conflitantes.
- Sentimentos de solidão na escola; sofrer *bullying*.
- Educação rígida; ser desencorajado, às vezes humilhado.
- Pais bêbados; brigas entre pais; violência doméstica.

- Abuso sexual por familiares, vizinhos ou estranhos.
- Tensão dos adultos que são incompreensíveis para a criança, como: dinheiro é importante, o relacionamento é importante.
- Expectativas não realistas dos pais.
- Isolamento sectário da família.
- Traumas familiares por acidentes graves, doenças graves, óbitos.
- Deficiências e doenças graves ou prolongadas da própria criança.
- O mundo de cabeça para baixo: a criança cuidando dos pais (parentificação).

Invariavelmente, vamos a situações concretas, deixamos o cliente revivê-las, mas no momento com a compreensão adulta dos outros atores no drama e com a compreensão do adulto atual em relação às reações da criança no passado. Muitas vezes, a experiência original contém incompreensão própria da criança. Então o adulto atual tem de fornecer a compreensão. Por fim, queremos entender como o problema se originou e se desenvolveu.

Especialmente com problemas persistentes, é importante descobrir três coisas na regressão:

1. Como surgiu o problema? O que aconteceu?
2. Quais foram as consequências?
3. Por que o problema ainda não foi resolvido? Como ele é mantido?

A terceira questão é particularmente importante quando a ocasião original foi trivial.

Após a regressão vem a personificação. Chamamos a criança interior de cerca de quatro anos e deixamos o eu adulto conversar e interagir com ela. Essa criança deve ser ajudada até que esteja se comportando como uma criança feliz de quatro anos de idade, e esteja se sentindo protegida, entendida e amada pelo eu adulto. O tópico sobre o trabalho com a Criança Interior apresentou exemplos disso.

Se a criança ainda não estiver feliz e livre, o cliente geralmente precisa trabalhar energeticamente para curar a criança. Se o pai era rígido, deixamos o cliente ver e sentir os efeitos energéticos no corpo e devolver tudo ao pai. Isso pode ser uma substância áspera ou um objeto áspero. Por exemplo, o cliente sente como se houvesse uma vara entre o estômago e a garganta. Se ela for retirada, parece ser um pequeno bastão de beisebol. Deixamos que esse bastão volte ao pai. Se o pai se recusar a aceitá-lo, muitas vezes pode ser de ajuda dizer ao cliente: *Você agora tem a impressão de como seu pai conseguiu essa vara.* Então, conclui-se que o bastão veio até ele devido à rigidez do pai. O último obteve isso do exército, na guerra. Ou o cliente vê uma vara semelhante na mão de um escravo no início do século XIX. Então isso pode representar um vínculo com uma vida passada.

A criança – ou o adulto atual que a representa – agora pede ao pai para devolver à criança o que ela perdeu por causa da rigidez do pai. Normalmente, é uma energia com certa cor, às vezes em uma forma particular. Se essa energia for absorvida no corpo da criança, ela se revela como espontaneidade, ou confiança nos outros, ou autoconfiança, ou algo semelhante.

A criança curada é abraçada e muitas vezes se integra espontaneamente no corpo do adulto. Crianças pequenas muitas vezes são integradas no abdômen, crianças um pouco mais velhas, muitas vezes perto do coração. O trabalho de personificação e o trabalho energético são aliados. Juntamente com a regressão eles fazem um *casamento estável e feliz a três*.

Trabalhar desta maneira muitas vezes causa efeitos colaterais positivos. Eu chamo isso de “benefício colateral”. O cliente agora entende de onde vem sua estranha garganta irritada e porque ele tantas vezes teve problemas para engolir. Depois de algumas semanas esses problemas acabam por desaparecer também. Obviamente, o principal é que o sentimento de incompreensão diminuiu. É muito comum que o cliente se sinta como uma pessoa diferente no final da sessão. Também é comum o fato de que os resultados da sessão se tornem ainda mais pronunciados ao longo do tempo.

Nós trabalhamos focados e efetivamente. No entanto, essa abordagem tem outro lado. Uma vez que evocamos a criança de quatro anos, essa criança traz toda a personalidade e bagagem com ela. Se alguém gaguejasse naquela idade e estivesse terrivelmente envergonhado por molhar a cama, essas dificuldades podem acordar ao mesmo tempo, e teremos de lidar com a inibição e também com a vergonha, para realmente curar essa criança interior e integrá-la com o eu adulto.

Se tivermos a impressão de que o cliente facilmente culpa todos os outros, talvez devêssemos melhorar a compreensão e a simpatia dele em relação ao pai no caso descrito acima. Podemos deixar o cliente olhar para a criança através dos olhos do pai. O cliente pode

achar que ele era um menino travesso quando criança. Podemos deixar o cliente ir um pouco mais para trás no tempo, agora que ele já se identifica com seu pai. *Você agora tem a impressão de como a rigidez de seu pai começou.* Às vezes, também devemos descobrir por que a mãe não conseguia proteger seus filhos contra essa rigidez. *Agora você vê a situação através dos olhos de sua mãe. Como ela olha para o seu pai e como ela olha para você?*

Se o cliente já tiver experiência com regressão e personificação, você pode trabalhar de forma mais geral e, ao mesmo tempo, mais especificamente. *Agora você vê a sua criança interior mais infeliz entrando no seu quarto.* Para iniciantes: *Você se vê entrando na sala no momento mais infeliz da sua vida.* Ou: *vá para a hora e lugar onde você foi mais infeliz quando criança.*

7.5 Explorar escolhas

Todas as experiências traumáticas em que nossa própria resposta também influenciou o curso dos acontecimentos, a questão é se as coisas teriam sido diferentes se tivéssemos respondido de forma diferente. Até que ponto construímos nossa própria condenação? Poderíamos, por exemplo, ter evitado nossa captura e prisão? Havia em uma vida de escravidão sempre uma chance, uma oportunidade de escapar?

Nesses casos, perguntamos o que teria acontecido se... *Você agora tem a impressão do que teria acontecido se você tivesse se juntado à tentativa de fuga de seus colegas.*

Nós exploramos escolhas especialmente com experiências de um *hangover*: períodos prolongados de infelicidade, às vezes sem um

começo ou sem um fim claro. A passividade prolongada, o desamparo, o desespero e o isolamento nos tornam fatalistas. O fatalismo é muitas vezes uma doença mental séria. No entanto, também pode ser a cura da doença mental oposta: a convicção excessiva e unilateral de que nós mesmos podemos moldar nossas vidas; autoconfiança ilimitada pode facilmente levar ao egocentrismo e à arrogância.

Há uma escolha consciente e há uma escolha instintiva. Em escolhas criativas, esses dois tipos de escolhas se agrupam. De cima, a fonte de energia é a mente, a fonte de nossa consciência. Isso dá força às coisas. A fonte de energia debaixo, eu chamo, por falta de uma palavra melhor, de força de vontade livre ou autônoma. Esse tipo de vontade, para superar a resistência, para tomar decisões difíceis e fatais, raramente precisamos no mundo espiritual. A vontade de criar, podemos também usar por lá. A vontade encarnada é uma força animal. O prazer de estar presente, de ocupar espaço físico. O prazer de estar aqui e querer estar aqui. Criando descendentes. Muitas impotências ocorrem em função da falta de força de vontade, falta de instinto, falta de poder animal.

Ao se entender as coisas, em escolhas essências que mudam a vida, na responsabilidade genuína, essas duas formas básicas de poder mental se juntam: mente e vontade. Para aqueles que acreditam nisto: o polo superior e inferior da kundalini.

Em regressões, primeiro exploramos escolhas em que faltava uma decisão consciente: o mau destino ou aparentemente o mau destino. Com experiências de um *hangover*, primeiro procuramos verificar se alguém, devido às circunstâncias, realmente caiu em tais experiências ou se alguém as poderia ter evitado ou ter se livrado

delas. *Se houve um momento de escolha, você tem a impressão disso agora.* De forma notável e surpreendente, essa exploração é invariavelmente libertadora para os clientes, independentemente do que eles encontram. É libertador descobrir que não houve escolha. Isso dissolve a culpa e a insegurança. Também é libertador quando se descobre que houve uma escolha. Então a sensação de impotência se dissolve. Mas é preciso entender por que a escolha foi perdida, por que houve tanta passividade.

Em segundo lugar, exploramos escolhas que acabaram mal. Qual teria sido a melhor alternativa?

Você agora tem a impressão de qual teria sido a principal consequência dessa outra escolha.

Em terceiro lugar, exploramos escolhas sobre as quais os clientes começam a sentir dúvidas ou sobre as quais há questionamentos posteriores.

Uma vida em uma pequena aldeia no norte da África é aborrecida ao extremo. Um órfão cresce com uma tia solteira e indiferente a ele. Por ser uma criança ilegítima, ele é evitado. Quando jovem, ele começa a trabalhar na padaria local. Por fim, ele próprio se torna padeiro, mas permanece sozinho e morre antes dos quarenta anos. Ele olha para trás e vê uma vida sem sentido e inútil.

Se houve um momento de escolha, você tem a impressão desse momento agora.

Ele tem cerca de dezesseis anos. Um comerciante viajante pergunta se ele, o rapaz, quer ajudá-lo a levar seus burros para a aldeia próxima. O rapaz não aceita. Todas as aldeias são iguais:

aborrecidas. Ele agora tem uma ideia do que teria acontecido se tivesse aceitado a oferta. Pouco antes da próxima aldeia, uma menina está trabalhando em um campo. Eles se olham e instantaneamente se apaixonam.

O cliente fica atordoado, chocado. *Você agora tem a impressão de como ela continuou vivendo sem esse encontro.* Sem perceber, ela esperou mais alguns anos e depois se casou com outro. Mas ela sempre sentiu a falta de algo.

Então, exploramos as conexões com a vida atual do cliente.

Em algum lugar do Oriente Médio, dois jovens se apaixonam. Ela é a filha do chefe tribal, ele é um rapaz comum. Eles nunca receberão permissão para se casar, então eles decidem fugir. Eles morrem no deserto de fome e de sede. *Você* ela teria se matado. Qual foi a principal diferença? Agora eles ficaram intimamente ligados após a morte; caso contrário, eles provavelmente teriam sentido falta um do outro.

Em algum momento, no final do século XVII ou início do século XVIII, dois marinheiros se metem em uma briga em um navio ancorado perto de uma pequena ilha desabitada. O capitão que está farto das brigas recorrentes entre os dois, diz que eles podem lutar, mas que o perdedor irá ao mar e terá de nadar até a ilha. O perdedor pula no mar, nada para a ilha, depois constrói uma jangada e, posteriormente, morre no mar de fome e de sede.

A busca pelo que ele poderia ter feito de forma diferente traz pouco. Não pular no mar, não lutar, não se reunir com a tropa no navio: tudo isso permanece sombrio, ainda indistinto. A essência, como se vê, é que, antes desse evento, o marinheiro, como um

menino de oito anos, viu sua pequena irmã cair em um poço e se afogar. O que ele poderia ter feito de forma diferente? Se ele tivesse ido rapidamente ajudar a irmã, ela teria sobrevivido. Mas ele ficou congelado. Ele se sente culpado. Eles não deveriam ter estado lá. Esse choque e a culpa seguinte se tornam o momento decisivo, o resto se segue a partir daí. Para a catarse, é necessário que o menino ouça novamente os gritos de afogamento da irmã e depois encontre sua pequena irmã personificada.

Como descobrimos se alguém teve uma escolha? Quais são as instruções principais?

1. *Se você teve um momento de escolha, agora vá ao momento da escolha mais importante.* Deixe o cliente colocar essa escolha em palavras. Se não houver escolha: *o que você pensa e sente agora quando percebe que não tinha escolha?*
2. *Se você pudesse ter feito algo diferente, agora você tem a impressão desse algo.*
3. Se não houver uma impressão, então aparentemente C não teve escolha. O que C pensa ou sente quando ele ou ela percebe isso?
4. Se houver uma escolha diferente: *Agora você terá impressões sobre as consequências dessa outra escolha... O que você acha e sente sobre essas consequências?*
5. Se essas consequências não tivessem feito diferença, não houve escolha real. O que C sente ou pensa quando ele ou ela percebe não ter havido escolha?
6. Se o impacto da alternativa tivesse sido pior, C não fez uma escolha ruim. O que C sente ou pensa quando ele ou ela percebe que sua escolha não foi ruim?

7. Se as consequências tivessem sido melhores: *agora você tem a impressão de por que ter feito a* pode levar à aceitação: C não sabia ou não sabia melhor. Ou a escolha leva C a perceber que por trás da escolha errada esconde a influência de uma vida passada anterior ou a influência de outra pessoa. *Essa influência ainda está com ele ou dentro dele?* Se assim for, deixe C personificar a outra vida ou pessoa, deixe C agora devolver essa influência para a outra pessoa – e recuperar a energia perdida, poder ou qualquer outra coisa que lhe pertence devidamente.

Se uma vida inteira tiver sido passiva e não livre, tentamos voltar ao plano de vida do cliente. Se não encontrarmos um plano de vida, voltamos para o momento decisivo para a vida do *hangover*. Se esse momento não implica uma escolha clara, então voltamos ainda mais. *Volte* está o núcleo, a essência da história. Essa escolha de alguma forma e por fim o levou à perda de escolha.

Visão uma palavra mágica. Isso indica um estado de clareza, depois de uma vida ou antes de uma vida ou durante uma vida. Somente com a visão geral podemos encontrar e entender quando perdemos a visão geral. Então, temos uma visão geral sobre nossa falta de visão geral. Depois podemos desatar o resto do emaranhado e endireitá-lo.

Quando as explorações se tornam vagas, pouco claras, emaranhadas, pegajosas, ancore o cliente no último momento de clareza. Se as pessoas quiserem descobrir por que elas tiveram pais tão estranhos, não as instrua, *volte para o momento em que você escolheu seus pais*. Talvez elas não os tenham escolhido ou não pudessem tê-los escolhido ou tiveram pouca sensibilidade quanto ao fato, ou talvez elas só tenham escolhido a mãe. É melhor você dizer:

vá vezes, o último momento de livre escolha ocorre apenas meia hora antes da morte na vida anterior. Então a mente do cliente entrou no caos e ficou lá desde então. Se você quer saber como a vida presente começou, diga: *Volte para o momento decisivo da vida presente.*

Para o crescimento pessoal é essencial que possamos voltar a uma posição em que tivemos uma escolha real, onde tivemos lucidez, atenção plena para fazer uma escolha. Pode ser que tenhamos uma mente limpa, mas ainda ingênua, jovem e inexperiente e que precisamos de ajuda da parte de outros com retrospectiva da vida pós-morte, e ainda assim, podemos ser lúcidos e claros. Isso só significa que somos jovens, que somos iniciantes no jogo da reencarnação. Mas, com clareza, aparentemente podemos nos comunicar com outras almas.

Há mais paradoxos em escolhas. Podemos escolher nos tornar ou permanecer passivos ou entregar a nossa liberdade de escolha. Ou encontramos uma falta de liberdade de escolha devido a um sentimento de culpa generalizado. Então, voltamos ao tempo ao lugar onde surgiu a culpa: pelo que fizemos, pelo que não fizemos, ou por que fomos acusados de algo.

Talvez alguém tenha ficado reclamando há muito tempo. Isso implica culpar os outros. Se isso acontecer através de várias vidas, geralmente significa culpar o próprio Senhor. Então, ele não quer mais escolher. Afinal, a vida é injusta, as pessoas não podem ser confiáveis, a sociedade está errada e onde está Deus quando ele precisa Dele?

Em todos esses casos, o nosso trabalho não consiste em explorar escolhas, mas em explorar a ausência de escolha.

Finalmente, é possível que as pessoas podem não querer ou não conseguem escolher, porque temem as consequências e a responsabilidade por essas consequências. Em regressão, exploramos as origens desse medo.

Também podemos explorar as escolhas atuais: *agora você tem a impressão das principais consequências se você escolher A. Você agora tem a impressão das principais consequências se você escolher B* e assim por diante. Um certo transe é necessário para tornar essas impressões suficientemente específicas e perspicazes, até mesmo surpreendentes. Caso contrário, os clientes permanecem presos em seus padrões de pensamento existentes.

7.6 Ancoragem de experiências positivas

Por que procuramos experiências positivas? Primeiro, por que procurar apenas as negativas? Segundo, para ancorar a catarse de uma sessão. Terceiro, para criar equilíbrio quando a revivência da experiência negativa trazer alívio e compreensão, mas não houver um avanço positivo. Quarto, para reunir energia e coragem antes de enfrentar um problema particularmente pesado ou difícil.

Nós ancoramos principalmente através de personificação, trabalho energético e integração. Ocasionalmente, podemos adicionar o que a PNL chama de “ponte para o futuro”. Após a experiência traumática da infância ter sido processada, personificamos a criança. Também pode ser necessário algum trabalho energético. Se a criança tivesse se tornado hesitante e tímida, deixamos o cliente visualizar a confiança ou a assertividade como uma energia ou luz que retorna à criança. Assim a criança

interior pode ser integrada com o adulto atual. Ou o adulto já recuperou a energia e a criança pode ser integrada agora.

Uma ponte para o futuro é uma progressão, uma confirmação aos clientes de que eles podem reagir de forma diferente, podem se mover mais facilmente em uma situação que tem sido assustadora até agora. Nós fazemos isso especialmente quando o resultado da sessão é claro, mas o cliente ainda está com incertezas mais gerais. Eu uso uma ponte para o futuro particularmente com a incerteza em relação a outra pessoa com quem o cliente logo se encontrará de novo. Mas um cliente que está feliz e aliviado e também radiante e se sente “renascido” não precisa de uma ponte para o futuro. Isso enfraqueceria a catarse, em vez de fortalecê-la.

Outra maneira de trabalhar com experiências positivas é ir para a primeira experiência positiva na vida presente. Fazemos isso com clientes que tendem a permanecer em experiências e reflexões negativas. Se o nascimento tiver sido bom, a primeira experiência positiva é bem-vinda. Se esse não for o caso, é ainda mais importante ir para a primeira experiência positiva após o nascimento, mesmo que seja muito tempo depois.

Finalmente, podemos ir para a experiência mais positiva. Isso só acontecerá se o cliente estiver bem envolvido na sessão, pois essa instrução não está vinculada a uma E e a um S específicos.

Uma maneira diferente de trabalhar com experiências positivas é buscar experiências positivas específicas. Primeiro, experiências de sabedoria, clareza mental e compreensão. Se isso não funcionar de imediato, nós perguntamos aos clientes como se sentiriam se eles se percebessem perfeitamente lúcidos e, especialmente, quais sensações corporais estariam conexas a tais sensações. Nós

evocamos esse estado mental e instruímos o cliente a voltar ao tempo e ao lugar onde essa condição foi mais sentida.

Uma abordagem semelhante é possível para as emoções, pedindo a experiência mais forte de intimidade e amizade, a mais forte experiência de alegria, a mais forte experiência de satisfação e a mais forte experiência de compaixão. Cada vez ancoramos energeticamente essas revivências no corpo.

Finalmente, é possível evocar as mais fortes experiências de:

- presença, força e coragem;
- habilidades, competências;
- respeito, aceitação e confiança.

Uma experiência muito especial é reviver momentos de sorte, quando nos sentimos sortudos ou abençoados. Mesmo essas experiências podem ser fisicamente ancoradas.

A arte de orientar os clientes em experiências positivas é a mesma que orienta os clientes em experiências negativas: tornando-as tão concretas e exatas quanto possível e ancorando-as no corpo. Como sempre, regressão, personificação e trabalho energético são alternativas um do outro e podem se reforçar mutuamente. Então, podemos sugerir chamar a subpersonalidade mais feliz, ou a mais sortuda.

Se os opostos dessas experiências positivas ainda não foram tratados, pode ser sensato primeiro evocar e processar as negativas. Se não pudermos evocar suficientemente a experiência de satisfação, vamos às experiências ainda não resolvidas de insatisfação. Se a

satisfação depois sumir, fazemos uma regressão no momento exato em que ela sumiu.

Embora pareça estranho, trabalhar através de experiências de alegria pode não só confirmar o processamento mais antigo do sofrimento, mas experiências tristes também podem ancorar a alegria. A abordagem mais segura e eficaz é trabalhar com polaridades: alegria e tristeza, confiança e desconfiança, autoconfiança e falta de confiança, e assim por diante. Nada se transforma tão bem quanto o processamento completo dos polos opostos.

7.7 Experiências fora do corpo ou sem um corpo

Em regressões, encontramos cinco tipos de experiências intangíveis e incorpóreas:

- Experiências da alma antes da descida para o embrião, muitas vezes incluindo uma perspectiva de vida ou plano de vida, ou pelo menos com vislumbres da vida.
- Experiências noturnas que vão desde pesadelos até sonhos lúcidos em que você sabe que está sonhando.
- Períodos de inconsciência devido à concussão grave, à choque ou à anestesia.
- Experiências após uma morte passada e geralmente entre vidas. Essas experiências podem passar para experiências pré-natais.
- Experiências antes da primeira vida em um corpo físico.

Para tornar essas experiências libertadoras, é importante revivê-las de forma tão clara e completa quanto possível, e no final ancorá-

las bem no corpo. Frequentemente, isso integra partes da alma que tinham permanecido fora do corpo por um longo tempo. O mais frequente no nosso trabalho é trabalhar através da experiência pós-morte. Após a morte, tudo depende do nível de consciência. Os níveis possíveis de consciência pós-morte são:

1. Super-lúcido.
2. Lúcido.
3. Aparentemente inalterado: alegre e desobstruído.
4. Aparentemente inalterado: silencioso e pacífico.
5. Aparentemente inalterado: sozinho e auto-obsessivo (sombrio, irritado, confuso etc.).
6. Entorpecido: cinzento, nebuloso, obscuro, lento.
7. Muito entorpecido: apático; quase inconsciente.

Revivência libertadora aqui significa principalmente limpar a mente, dissolver a tontura, a confusão e a nebulosidade. Como nós passamos de obstruídos a verdadeiramente lúcidos depois da morte de uma vida passada?

1. *Vá para um Lugar de Visão Geral.*
2. *Como você rememora aquela vida?*
3. *Como você a rememora agora?*
4. *Agora você percebe como essa vida afetou sua vida atual.*
5. *Como você esperava ser a sua próxima vida?*
6. *O que você vê agora quando olha para a próxima vida?*

As experiências pós-morte serão amplamente discutidas mais tarde. As experiências de transição são revividas em todos os

detalhes essenciais:

1. *Peça pelos últimos pensamentos, sentimentos e sensações no corpo.*
2. *Peça pelas primeiras impressões depois que a alma sai do corpo.*
3. *Peça pelos últimos pensamentos, sentimentos e sensações antes que a alma entre no novo corpo.*
4. *Peça pelas primeiras impressões depois de a alma entrar nesse corpo.*

Esteja atento à fragmentação antes e durante a morte. Muitas vezes, uma parte deixa o corpo o mais rápido possível, e outra parte permanece em uma emoção negativa como vergonha, culpa ou desespero. Às vezes, uma parte sai da raiva ou ódio e não quer deixar o mundo físico, mas, sim, vingar-se. Também antes ou durante o nascimento, as partes da alma soltas (personalidades ou subpersonalidades da vida passada não digeridas) podem se encostar ou mesmo entrar como pseudoobsessores.

O que Helen Wambach encontrou no primeiro grande estudo (1978) sobre a preparação da vida? As percentagens são dos entrevistados que tiveram impressões claras (cerca de metade de todos os seus entrevistados).

SELEÇÃO DE GÊNERO

76% escolheram seu gênero

24% não tiveram escolha ou nenhum interesse

RAZÕES PARA ENCARNAR

27% vieram ajudar os outros e crescer espiritualmente.

25% vieram adquirir novas experiências, também ou como correção para experiências anteriores.

18% vieram desenvolver mais sensibilidade e compaixão.

18% chegaram a trabalhar com relações pessoais cármicas.

12% vieram para todos os tipos de razões particulares.

DESCIDA DA CONSCIÊNCIA NO EMBRIÃO

11% nos primeiros seis meses desde a concepção

12% no final do sexto mês

39% nos últimos três meses

33% antes ou durante o nascimento

5% pouco depois do nascimento

EXPERIÊNCIAS APÓS A DESCIDA

78% fora do embrião

11% às vezes dentro e às vezes fora do embrião

11% dentro do embrião

86% conscientes dos estados de espírito, emoções e pensamentos da mãe

14% não conscientes, provavelmente porque eles entraram no feto em um estágio posterior.

Se um cliente se preocupar com o significado da vida – especialmente da vida presente – ou simplesmente não receber impressões, então descubra a preparação da vida por meio de:

- *Vá para o local e a hora que determinou a sua volta e como você voltou.*
- *Vá para o local e hora que determinou onde e para quais pais você voltou.*

O método mais conhecido para ir para as existências pré-natais e incorpóreas entre vidas são as sessões de vida entre vidas (*Life between Lives sessions: LBL*) de Michael Newton.

Do ponto de vista terapêutico, seu método é bastante rígido e as impressões emergentes também são categorizadas de maneira rígida. O estudo de Wambach, embora muito mais limitado, mostra a grande variedade em pelo menos experiências de pré-nascimento.

Na prática, as experiências não-físicas mais importantes na regressão são as experiências externas fora do corpo durante traumas psicológicos e especialmente durante traumas físicos.

Um gerente ambicioso e bem-sucedido, que está em seu carro esperando parado no semáforo no início da manhã, é atingido por trás. Sua principal resposta é que ele não viu o outro carro se aproximar. Ele não consegue engolir isso. Agora, pela primeira vez em sua vida, ele tem de ficar em casa, incapaz de trabalhar e diz

que perdeu o controle de sua vida. Quando faço com que ele veja o acidente de cima, ele vê, para sua surpresa, seu carro muito abaixo dele, menor do que um brinquedo. Quando sugiro que ele desça lentamente até ver sua própria cabeça, ele consegue voltar à cena, de repente ele abre os olhos e diz: *Estou de volta!* Ele recupera o controle sobre sua vida e pode voltar ao trabalho.

Uma mulher, que sempre se sente fraca e incerta, revive uma experiência de quando era criança em um hospital, estando com dois ou três anos de idade. *Mamãe* fica fora de si. Olhando de fora, a cliente vê uma cópia brilhante e nebulosa de si mesma sair de seu corpo de criança e atirar-se para cima. Ela só se acalma em uma névoa luminosa, muito longe da Terra. Ali, pelo menos, é seguro. A cliente segue a parte da alma desencarnada, e consegue levá-la de volta à Terra, dizendo coisas agradáveis a ela, prometendo segurança a ela, dando um abraço íntimo nela, e por fim reintegrando-a no corpo. A cliente agora está soluçando de felicidade e sente-se pela primeira vez inteira, e realmente, muito presente. Nas próximas semanas e meses, ela se sente como uma nova pessoa.

No Capítulo 10, elaboramos a recuperação das subpersonalidades dissociadas e no Capítulo 14 falamos sobre a descoberta e reintegração de partes da alma inteira. Essa metodologia é uma variante moderna da recuperação da alma como os xamãs fizeram – e ainda assim fazem. Experiências pré-humanas incorpóreas também são discutidas no Capítulo 14.

7.8 Medos e experiências existenciais

As regressões podem ser muito intensas. Especialmente no coração das trevas, quando os medos profundos e os horrores se abrem, quando vemos a face do mal*. O mal que sofremos – ou o mal que perpetramos.

Quais são esses medos e horrores? Primeiro, é claro, o medo da morte. O medo de se dissolver no nada – e, no entanto, continuar a experimentar esse nada de uma maneira ou de outra. O medo do

vazio absoluto, da escuridão absoluta, da solidão absoluta, de ser abandonado pelos deuses e pelos homens e o medo das boas e antigas coisas existentes.

O medo corporal não provoca o medo de estar morto, mas o medo de morrer. O medo de sufocar, ser esfaqueado, dilacerado, destruído, devorado por dentes rangentes, ser violado, reduzido a pó; o medo da dor terrível, da impotência, do desespero.

Tais medos já podem surgir na infância, mas, além de crianças que são submetidas a rituais sádicos e demoníacos, esses medos são mais antigos. Quase sem exceção, esses temores se originam em experiências de morte extremamente traumáticas: cair em um abismo, se afogar, ser estrangulado, estar preso em um caixão, em uma câmara funerária, em uma masmorra, morrer lentamente em um campo de batalha sem membros ou com as entranhas para fora.

Uma segunda forma de horror é ver como nossos entes queridos morrem em condições terríveis, enquanto permanecemos impotentes e nos sentimos culpados porque os colocamos nessa situação ou não impedimos que eles caíssem nessa situação. Uma criança que é atropelada por um carro, uma esposa que foi estuprada e sangra com uma garganta cortada, famílias inteiras que perecem em um incêndio, câmaras de gás, poços de sepultura, ser jogado vivo no fogo, ser sacrificado, ter os corações cortados, os olhos arrancados. E assim por diante.

Como terapeuta de regressão, somos especialistas em horrores, em todos os detalhes psicológicos e físicos manchados de sangue.

Um terceiro medo primordial é o de se tornar louco, quando nosso espírito se aquebranta e vemos demônios e monstros

sorridentes ou a nossa própria feição demoníaca no espelho. Quando estamos sobrecarregados com o caos de nossa própria mente obscura. A causa geralmente é que nós ficamos loucos e morremos loucos em uma vida anterior.

O medo da loucura tem a ver com experiências de perplexidade. Nosso cérebro ficou solto. Ou quase solto. Isso também pode acontecer com experiências que são tão novas, surpreendentes e chocantes que não conseguimos compreendê-las, que vão além da nossa compreensão. Não há palavras para isso, elas não podem ser comunicadas, elas não podem ser deliberadas. Perdemos o nosso ego. Perdemos as conexões com outros humanos.

Mentalmente, esses tipos de experiências terríveis podem ser considerados como transformações prematuras ou fracassadas ou experiências iniciais. Muitas psicoses são estados mais ou menos permanentes de uma mente deturpada e desmantelada. Uma iniciação é uma experiência tremenda, chocante, agitada e dolorosa, uma experiência que sobrevivemos mentalmente, mas não fomos mudados, mudados para melhor. Depois disso, não somos mais os mesmos. E não podemos voltar a ser quem éramos antes. A transformação é a deformação que sobreviveu com sucesso. A libertação é escapar de uma prisão mental.

Esta libertação pode acontecer de uma maneira apolínea, como entrar em um novo espaço, um mundo novo. Também pode acontecer de uma maneira dionisíaca, como ser arrastado para algo maior e mais poderoso que nós. Também pode acontecer de uma maneira Faustiana, como uma destruição do que sempre consideramos correto e bom. Então a questão permanece se vendemos nossa alma ao demônio – ou vendemos o diabo para a nossa alma.

Isso nos leva ao quarto medo primordial: o medo de se tornar irrevogavelmente mal. Isso faz parte de algumas psicoses. Ou de uma conclusão destemida de um psicopata bem-sucedido.

O medo da morte e da loucura podem caminhar juntos. Quando somos torturados até a morte ou vemos outros sendo torturados até a morte. Se somos queimados vivos após humilhação, interrogação, escárnio e mutilação. Então, as pessoas são monstros e o deus em quem nós acreditávamos tão fervorosamente está visivelmente ausente. Não é um pai ausente, mas o Pai Ausente. Então a tristeza, a raiva e a incompreensão se soltam ao mesmo tempo, como uma úlcera multidimensional.

Em regressões, continuamos a juntar todas essas cargas selvagens para eventos reais em circunstâncias fatuais. Nós não apenas deixamos que o cliente veja que uma mão é cortada, mas também se o machado ou a espada estavam enferrujados. E quem manejou a arma e como ele olhou, o que ele pensou e sentiu enquanto fazia aquilo. Ou o que ele disse, ou como ele gritou. No caso de queda de um penhasco ou abismo escuro, deixamos o cliente ver como o corpo caiu e chegou ao solo, por exemplo, como e onde exatamente as costas quebraram.

Isso significa que temos de trabalhar com fortes associações e fortes dissociações, em rápida alternância ou em estreita cooperação uma com a outra. Nós, como terapeutas, não devemos evitar os horrores e devemos manter uma calma inabalável. Como uma pedra na arrebentação, como na expressão consagrada pelo tempo.

No entanto, não podemos ir mais longe do que aquilo com que o cliente pode lidar. E o cliente não pode lidar com mais do que podemos lidar.

Somente a exata reconstrução da experiência real coloca essa experiência no lugar a qual ela pertence: no passado. Então ocorre uma epifania quase esmagadora: por que fizemos o que fizemos, por que sentimos o que sentíamos, por que pensamos no que pensávamos. Então, o horror interior se cristaliza, transforma-se em um entendimento maravilhoso novo e em tranquilidade da mente. A escuridão se transforma em luz, o pânico se transforma em paz inabalável e eterna. Então redescobrimos o que é eterno, inviolável e indestrutível em nós mesmos.

Trabalhar com o medo existencial, o horror e a insanidade significa alta arte no trabalho de regressão, por que exige do terapeuta mental e emocionalmente as maiores imposições. Deve haver um limite no que as pessoas conseguem reviver e no que podemos curar. Mas ainda não encontrei esse limite.

7.9 Integração e encerramento

Uma sessão é um processo simétrico. Nós descemos por etapas e subimos novamente por etapas. A entrevista e a revisão, a entrada e o encerramento, a indução e a consolidação, incorporam simetricamente a regressão atual. Uma sessão de terapia é um dueto improvisado em sete estágios.

O que é crucial na integração e consolidação? Como lidar com esse estágio e quais tipos de técnicas e opções temos? Às vezes, a sessão presente prossegue tão facilmente e a catarse é tão completa que não precisamos fazer mais nada. No entanto, muitas sessões mudam de um mero C- para um sólido B+ por meio de consolidação e integração adequadas.

Este estágio é a parte mais criativa da sessão. O valor agregado de sua presença e orientação como terapeuta reside especialmente nisso. A integração ou consolidação é a sobremesa da regressão, como a indução é o aperitivo. A indução conhece modelos, a consolidação conhece a criatividade. A terapia de regressão é uma arte e um ofício. O início de uma sessão requer artesanato. O fim requer arte. A indução e a integração mostram o valor dos terapeutas. Mesmo no encerramento, respondemos ao que os clientes fornecem: suas impressões, seus sentimentos, suas próprias palavras. A empatia ajuda, mas seguir e se conectar com o que os clientes falam continua a ser a espinha dorsal da sessão - incluindo a integração.

A estrutura mais simples de uma sessão é simétrica. Considere no início onde você pode acabar, e reavalie no final onde você começou, em princípio, na ordem inversa. Se você, como terapeuta, primeiro receber do cliente impressões de palpitações e depois de pés frios, verifique, no final da sessão, primeiro os pés frios e depois as palpitações. *Como você sente seus pés? Eu sinto que eles estão quentes. Então vamos ao seu coração. Você ainda sente palpitações?* Eu disse “em princípio”, porque se o cliente determinar uma ordem diferente, siga a ordem do cliente.

Uma sessão começou com o medo de água expresso por um cliente. *A água é profunda, a água está escura. Na água profunda e escura, um monstro assustador aguarda.* A sessão é trabalhada e, no final, deixamos o cliente repetir: *tenho medo da água.*

C: Meu medo sumiu!

T: OK, você está na beira do mar, em uma bela praia, a água é clara e de um verde-azulado lindo. Você entra na água verde-azulado. Ela torna-se mais funda, cada vez mais

funda, ela atingue o seu peito, depois a garganta, ela cobre a sua cabeça, e agora você está nadando deliciosamente nela. A água fica mais funda e mais escura ao seu redor até você chegar ao fundo. Tudo é escuro e lindo. Há uma grande paz ali, profunda, lenta, forte, uma vida escondida.

Em seguida, deixamos o cliente surgir das profundezas e ressurgir. Como fazemos exatamente isso, inventamos naquele momento. É uma viagem imaginativa que pode ficar um pouco distante do conteúdo da regressão, mas confirmamos que esta parte do passado está agora limpa e curada. Utilizamos o material fornecido pelos próprios clientes: suas palavras, suas fotos, seus sentimentos, seus somáticos. Podemos transformá-los, podemos conectá-los com seus opostos, podemos vestir a catarse com paradoxos ricos ou até engraçados, podemos convidar família ou entes queridos, podemos evocar os lugares favoritos do cliente.

A consolidação usa o material da sessão criativa e artisticamente. Os outros estágios são mais metódicos, técnicos. Se compararmos uma sessão com uma composição musical, no final há uma cadência com a qual podemos improvisar. Respondemos aos temas que surgiram e fazemos as próprias variação com eles.

A integração é uma parte fundamental do processo de cura. Não se trata mais do problema, mas da nova solução, da nova liberdade. Se a catarse parece ser um nascimento, a integração equivale a cortar o cordão umbilical, lavar, embrulhar, acolher e abraçar a criança. Incluindo o batismo e o ato de dar um nome à criança.

Ficar preso no passado é sempre um isolamento, faz-nos solitários, recolhidos em nós mesmos; e a libertação é radiante e – bem libertadora. A primeira pessoa a estar ali após a provação é o terapeuta. O terapeuta tem a função da figura dos pais que cuida do cliente após o nascimento – ou após a morte. A consolidação traz o cliente de volta ao ecumenismo, à comunidade, ao mundo habitado.

O encerramento de uma sessão mais simples é verificar as cargas originais. *Não, meus pés estão quentes agora. Ou: Se eu agora disser “eu estou sozinho”, sinto que isso é uma bobagem.*

Uma cliente é muito ciumenta, só para uma ilustração. Após a regressão, você a deixa novamente repetir a frase *tenho ciúmes*, algumas vezes. Agora ela pode perceber que isso já não é verdade. *Já não tenho mais ciúmes. Não consigo mais sentir isso!* Então você deixa que ela repita: *Eu não tenho mais ciúmes.* Até que ela sinta as lágrimas nos olhos de alívio.

Ou tomamos a carga oposta. Apenas diga: *recebo grande ajuda.* Ou: *Onde você sente calor agora?* Isso chamamos inversão.

A conclusão ou encerramento após a fase de integração deixa o cliente voltar ao presente e desprende conscientemente os restos do passado. É a hora da limpeza final, definitiva, a realização e a confirmação de que a cobrança ocorreu de fato. O encerramento da sessão restaura a confiança no mundo da humanidade e, assim, reduz ou dissolve a solidão de estar preso no passado. Eu sempre termino com: *Você volta para o aqui e agora, no seu próprio ritmo, à sua maneira.*

Quando alguém não consegue voltar – muito raramente – então, simplesmente pergunte *O que está te segurando?* Normalmente, algo que ainda precisa ser resolvido, foi ignorado ou pelo menos permaneceu abandonado. Às vezes, uma imagem ou uma memória ou uma frase ou um pensamento surgem, o que parece não ter nada a ver com a sessão. Em seguida, pergunte: *podemos deixar isso para não parece haver nada que impeça que o cliente volte para o aqui e agora*, ou sua pergunta permanece sem resposta: *Por* alguém quiser permanecer no pós-brilho de uma epifania ou catarse, diga quanto

tempo ele pode permanecer nisso e, no final, traga o cliente de volta ao presente com a instrução padrão.

Um simples encerramento está conectado ao sentimento recuperado, à visão recuperada da situação atual da vida. *O que esse frio significou para você na sua vida atual? O que esse novo calor significa para você agora?* A cura é confirmada ao fazer uma progressão com o cliente, ou uma ponte para o futuro, como é chamado na PNL. *Aonde você quer ir agora com seus pés novos e quentes?* Ou, *imagine uma situação no futuro próximo, um tipo que mantevem seus pés frios até agora. O que acontece agora? Você ainda consegue manter esse calor nos pés? Como é sentir isso? Como isso afeta os outros, como eles respondem?*

De preferência, você envia os clientes para uma situação futura que quase certamente virá, e que normalmente desencadeia o problema antigo. *Coloque-se naquela situação futura e observe como você reage e em que aspecto isso difere do seu comportamento passado.* Os clientes experimentam como eles podem reagir, e isso torna mais provável o que eles farão. Se não, provavelmente você foi muito apressado e seu trabalho ainda está inacabado. Então, ainda há mais para reexperimentar e processar.

Você pode retomar até três situações futuras em diferentes circunstâncias. Verifique se a intervenção teve o efeito desejado e se os efeitos colaterais indesejados aparecem em uma dessas situações imaginadas.

A integração significa que o passado reconciliado e curado está incorporado no presente, que a criança interior é incorporada no adulto e, em geral, os opostos são reconciliados.

Os efeitos colaterais indesejáveis podem ser imaginados quando um rato trêmulo se transforma em um leão rugindo. Força e fraqueza têm seu lugar e tempo. Podemos nos sentir poderosos quando é apropriado ou necessário. Podemos nos sentir fracos quando é apropriado ou necessário. E não nos sentirmos nem poderosos nem fracos em situações em que a força e a fraqueza são irrelevantes.

A integração não significa que tudo esteja encaixado na mesma pasta ou sopa. Os dois polos devem ser capazes de bloquear ou desbloquear, acoplar ou desacoplar. Não se trata tampouco de fazer com que o cliente deixe a sala de terapia como uma mulher masculina ou um homem feminino. Não, o macho e a fêmea devem estar em contato um com o outro, em um equilíbrio dinâmico. Somente quando você tiver dois polos estáveis fortes, abertos e livres um do outro, você estará genuinamente livre neste aspecto. Ser continuamente masculino e feminino ao mesmo tempo complica algumas coisas na vida, por exemplo, os relacionamentos e outras coisas. A menos que você encontre outro como você, talvez.

Integramos a criança interior fazendo com que o cliente a encontre e a abrace até que ela se funda, por assim dizer, com o eu adulto do cliente. Uma criança integrada é frequentemente sentida no coração ou na barriga. Criança mais jovem, geralmente na barriga, e criança mais velha, com mais frequência, parece ser ao redor do coração. Uma vida anterior pode ser abraçada, mas geralmente eu faço com que essa vida se mantenha ereta com as costas para o cliente e depois entre, por assim dizer, no cliente. Isso deve proporcionar bem-estar. Caso contrário, deixe-a sair novamente. Ou o cliente permanece atrás da vida anterior, ele a abraça e a toma em si mesmo. Se isso não proporcionar bem-estar, essa vida não foi

completamente processada, ou não é uma verdadeira vida passada do cliente. Depois, ainda há algum trabalho de detetive a ser feito.

Comumente, o terapeuta deixou cair a bola em algum lugar e fez com que o cliente revivesse uma história errada: de uma vida passada fantasiada; uma vida passada através da visão distorcida de um pseudo-obsessor; ou uma vida passada de outra pessoa, muitas vezes um encosto. Isso ocorre facilmente em relações desiguais entre as pessoas. O assassino se identifica com a vítima para evitar sua própria brutalidade. Ou o escravo se identifica com o seu senhor para evitar sentir sua própria fraqueza. O terapeuta facilmente pode perder esses detalhes. Não podemos o tempo todo desconfiar e questionar o desenvolvimento da história. Em caso de dúvida, personifique e possivelmente teste a maneira como o cliente responde a uma integração.

Se os clientes sentem que uma vida anterior parece esmagadora, então instrua-os a crescer até que eles possam lidar com essa vida passada e, eventualmente, integrá-la. Nunca deixe o ego atual entrar na vida anterior. O presente permanece sempre o ator dominante em tudo isso. Nós pegamos o passado e o trazemos para o presente, não levamos o presente para o passado.

Absorver uma subpersonalidade nem sempre é exigido. Também as pseudo-obsessões nem sempre precisam se integrar completamente. Deixe o cliente perguntar para a subpersonalidade: *o que você* subpersonalidade pode querer rastejar dentro do cliente, outra vez ela se dissolve em uma luz, contudo, outra vez, ela quer ficar perto e ocasionalmente visitar o cliente.

Integrar completamente todas as subpersonalidades positivas é pedir para ter problemas. Elas se prejudicariam muito. Seu gladiador

interno pode ficar rígido durante um curso de pintura intuitiva de aquarela. É melhor manter tal parte interna adormecida, até você brincar de cabo de guerra ou estar prestes a ser assaltado na rua.

A fusão completa limitaria seriamente nossa adaptação a diferentes condições e circunstâncias – dentro de uma vida ou em vidas diferentes. A melhor abordagem é usar qualquer subpersonalidade quando for necessário. Quando nossas subpersonalidades sabem, aceitam e se gostam, e quando elas podem entrar e sair livremente, conseguimos a melhor integração possível. A interação entre subpersonalidades estimula o desenvolvimento; a integração de todas as subpersonalidades desencoraja o desenvolvimento. Além disso, sentir-se completo se aproxima de se sentir perfeito. Então fique atento!

Uma revivência catártica não só nos liberta, ela enriquece-nos, faz-nos crescer, mudar, e amadurecer. Nós nos tornamos mais vitais, mais vivos, mais sensíveis, mais sábios, mais corajosos, mais humanos. Até o que ou quando? Até que nós raramente precisemos reexperimentar qualquer coisa. Porque estamos totalmente presentes na maior parte de nossas experiências. Então, vivemos em Technicolor, em CinemaScope, em 3D. Depois vivemos de forma intensa e feliz. Então, vivemos de forma magnífica.

Mesmo nesse estado de felicidade, podemos nos acostumar, até mesmo ficarmos entediados. E aí?

CAPÍTULO 8. TRABALHO CORPORAL NA REGRESSÃO

O trabalho corporal na terapia de regressão significa detectar sensações corporais para induzir o cliente à revivência, a fim de que ele reviva traumas físicos para remover seus efeitos, ou para chegar aos problemas psicológicos mais profundos. Muitas pessoas reprimiram ou racionalizaram os pensamentos e sentimentos preocupantes tão profundamente, que só podemos encontrá-los através do corpo.

Começamos com ATR, *Accident* (Liberação de Trauma por Acidente), um método originalmente desenvolvido por Paul Hansen.

8.1 Acidentes, violência, desmaios e cirurgia (ATR)

Algumas pessoas vêm até nós terapeutas com queixas que começaram após violência física, acidentes ou cirurgias. Ou descobrimos durante a entrevista ou a sessão que certos problemas começaram depois dessas experiências.

O *Accident Trauma Release*, ou ATR, trata de como “eliminar o choque” de traumatismos físicos: acidentes, violência e cirúrgicas e outras intervenções médicas.

A grande diferença desta terapia para outros métodos de regressão é a atenção que damos ao corpo e ao toque ou ao toque do

corpo em lugares que foram atingidos ou feridos ou onde uma onda de choque foi desviada ou absorvida. Isso pode ser feito para aprofundar a regressão, mas principalmente para liberar as tensões ainda presentes no corpo.

Primeiro descrevo o método em geral com um exemplo. Então discuto aspectos específicos que podem desempenhar um papel. E explico um pouco da base teórica.

As etapas metódicas do ATR

1. Neste tipo de sessão, você deixa o cliente sentar-se, não se deitar. Preferivelmente o cliente deve se sentar em um banquinho sem apoio nas costas, assim você pode tocar-lhe nas costas. Peça ao cliente para-lhe indicar o lugar da primeira pancada ou ferida. Comece a restimular o local, batendo discretamente no ponto exato, às vezes também no ângulo reto. Siga a onda de choque através do corpo. Descubra onde o choque repercute e onde ele finalmente amortece. Sempre verifique se uma onda de choque foi para a cabeça ou foi absorvida pelo pescoço. Peça para o cliente-lhe indicar a próxima pancada e repita o processo até que todas elas sejam trabalhadas.
2. Volte para o momento exato um pouco antes do primeiro impacto. O que o cliente observa, o que ele sente e pensa? Reestímule então o primeiro impacto e novamente pergunte o que o cliente percebe, sente e pensa. O que-lhe vem à mente, o que ele sente, qual é a percepção no corpo? Repita o processo em relação às próximas pancadas.
3. Veja todo o episódio brevemente, *na visão do pássaro*. Essa visão geral também pode conter outras pessoas ou coisas que

desempenharam um papel no trauma físico. Anote momentos de inconsciência. A visão de fora pode oferecer novos *insights*, complementando e completando a história exata daquilo que aconteceu. Se outras pessoas disseram alguma coisa durante o período inconsciente, deixe o cliente ouvir agora as palavras que foram ditas e verifique se elas foram registradas inconscientemente.

4. Deixe o cliente ver a situação Que cor é essa? Agora, os impactos e ondas de choque tornam-se visíveis em cores diferentes. Existe alguma transferência de energia? Alguma energia entrando? Alguma perda de energia?
5. Toque o corpo no local do primeiro impacto e instrua o cliente a ver e sentir como os resíduos desse impacto saem do corpo nesse ponto. Imagine que os resíduos saíram daquele ponto; não deixe que eles entrem no seu dedo! Se for necessário toque no lugar rapidamente. Às vezes é preciso descarregar as manchas de impactos secundários (onde uma onda de choque foi desviada), ou é necessário descarregar a mancha de absorção final. Se o processo for lento e hesitante, trabalhe em ordem inversa, a partir do ponto de absorção até o ponto de impacto original.
6. Repita o processo para os seguintes impactos.
7. Se a qualquer momento uma energia entrou ou saiu do corpo, siga exatamente o mesmo procedimento. Exceto para *encostos*. Não permita que estes deixem o corpo através do ponto de contato, mas por meio de personificação.
8. Quando uma parte da personalidade ou do Eu de alguém sair e permanecer fora do corpo, como pode ser detectada na quarta

etapa, e às vezes já na terceira etapa, é essencial incorporar essa parte de volta ao corpo.

9. Quando uma substância alienígena entrar no corpo, como anestesia, então deixe o cliente visualizar o processo na ordem inversa. Por exemplo, toque no ponto em que foi dada a injeção (isto é, da seringa) e diga: *Todo o anestésico que ainda permanece em seu corpo agora flui de volta a este ponto. Você vê a seringa encher-se novamente.*
10. Às vezes a revivência associada (passo 2) é tão forte que o cliente não consegue mudar imediatamente para *a visão do pássaro* (etapa 3). Então liberamos as cargas somáticas (etapas 5 e 6), antes de ir para a etapa 3.

Na próxima sessão há um exemplo prático do que vimos.

C: Eu tinha uns dez anos e estava no playground do Zoológico. O escorregador sumiu, mas a escada ainda estava lá. Eu estava no topo do escorregador com a minha namoradinha e eu disse: Aposto que posso voar? Foi o que aconteceu, ao menos para dois corações.

T: O que você imagina quando pensa nessa situação?

C: Eu me vejo em pé no topo. Estou em pé à direita e ela à esquerda. Trata-se de cerca de três, quatro metros acima do solo. No chão há telhas de borracha, mas elas não ajudaram muito, como se revelou depois.

T: Como você se sente ali?

C: Poderoso.

T: Apenas deixe esse sentimento fluir através de você. Sinta-se poderoso. Como você sente isso em seu corpo?

C: Como em um fluxo.

T: De onde para onde?

C: De meus pés para as estrelas. Eu não me sinto mais com os pés na Terra.

T: O que você sente?

C: Eu me sinto como uma girafa de pé em cima das longas pernas desse jeito.

T: Volte para a última vez em que você viu uma girafa, antes de você ficar no topo daquele escorregador desmontado. Onde você está e o que você vê?

C: Eu sei que há girafas no jardim zoológico. Eu vejo aquele lugar na minha frente.

T: Se você olhar para as girafas, o que elas dizem para você?

C: Elas dizem que se você for alto, consegue ver mais, mas você deve ser cuidadoso.

T: Diga-me: Eu tenho visão geral.

C: Eu tenho visão geral.

T: Como você se sente dizendo isso?

C: Poderoso.

T: Você está lá em cima. Você tem visão geral e poder. Você está em pé no alto. Se houver outro sentimento ou outro pensamento vindo lá de cima, você tem a impressão disso agora.

C: Pânico. É isso o que vem em seguida.

T: Agora você tem visão geral e poder. Qual é a próxima coisa que você faz ou que acontece?

C: Eu fecho a aposta. Aposto que posso voar.

T: Apenas sinta que você está prestes a voar. Vá em câmera lenta. Você pula?

C: Já estou no ar. Eu não preciso saltar. Tudo acontece naturalmente.

T: O que acontece no seu corpo quando você voa? Sinta, veja.

C: É indolor.

T: Como você se sente quando desce, bate no chão?

C: Eu me deito lá em silêncio e não sinto dor.

T: Vamos voltar um pouco. Você está lá em cima de novo. Você mencionou a palavra pânico. Agora você sente a parte de pânico da experiência. O que você está pensando?

C: Este é o fim.

T: Se a parte em pânico de você cai, onde ela atinge o chão?

C: O joelho direito. Dentro dele.

T: Você se sente atingindo o chão. Telhas de borracha. Ainda é um belo esmagamento, eu acho (provoca uma pancada sólida no joelho). Sinta esse choque passando por você. Onde é que ele vai?

C: Para o meu rosto.

T: Qual é a primeira coisa seguinte que seu corpo experimenta?

C: Medo.

T: Do que você tem medo?

C: De que as pessoas fiquem com raiva.

T: Há algo mais que atinge o chão, além de seu joelho?

C: Não.

T: uma batidinha no joelho.) Deixe o choque passar por você e sinta para onde ele vai. Eu faço isso mais uma vez. Apenas sinta o que acontece com seu rosto.

C: O sangue corre para o meu rosto.

T: Que tipo de emoção isso traz?

C: Solidão e vergonha. E nervosismo.

T: Eu toco em você brevemente. É aqui? Imagine que toda a solidão e vergonha dessa experiência deixam seu corpo através do meu dedo. Eu bato três vezes e cada vez um pedaço dela sai. Um, dois, três. O que você viu ou sentiu sair?

C: É como se mudasse. Há algo que não quer ir embora.

T: É o menino de dez anos, ou há outra pessoa ou coisa nele?

C: Tenho a impressão de outra pessoa.

T: Vergonha é um sentimento de acanhamento, certo? Não querer ser visto. Portanto, solidão. Sua mãe pode consolar aquele garoto de dez anos? (O terapeuta não quer resolver no momento o encosto, que parece estar lá.)

C: Não. Ela está envergonhada. Quero devolver esse sentimento à minha mãe. (Então, parece um encosto da própria mãe)

T: Onde está seu senso de poder e visão geral em seu corpo?

C: Aqui.

T: Deixe o crescer, assim que os restos da vergonha saírem de dentro da sua cabeça. É melhor assim?

C: Sim.

T: Você caiu no chão. Você se machucou? Você está machucado?

C: Não.

T: Você teve muita sorte.

C: Eu me tornei goleiro mais tarde.

T: Vamos voltar mais uma vez. Você está com a namoradinha em cima do escorregador, no topo da escada. Imagine que você deixa o seu corpo, e olha para baixo lá de cima e vê as duas crianças em pé lá. Quando você conseguir vê-las, diga sim.

C: Sim.

T: O que você nota quando olha para baixo? O que você acha disso?

C: Legal, que estamos em pé lado a lado.

T: Você vê o que está acontecendo de cima. Você vê isso em câmera lenta. Agora você se vê pulando. O que ele faz com as mãos e os braços? (Agora o saltador é “ele” para fortalecer a dissociação.)

C: Ele já está lá embaixo. Ele olha para cima, para sua namorada. A namorada parece assustada: O que você está fazendo?

T: Que tipo de cara ele faz quando está no ar?

C: Um rosto ausente.

T: Ele está em transe. Qual é a postura do corpo dele enquanto desce?

C: Está chutando, procurando por uma entrada.

T: Seu corpo parece surpreso. O que é isso? Onde está o chão?

C: Sim.

T: Veja o garoto no meio do salto. O corpo está chutando. Imagine que o garoto para no meio do ar e o chão chega até ele. Você vê o contrário. O menino permanece suspenso no ar isso?

C: Que assim seja. Eu acho que terminou – é melhor aceitar.

T: Você se vê novamente em pé de mãos dadas com a namorada. Você vê isso de cima. Você vê o menino e a menina de mãos dadas. Se você ver isso, diga “sim”.

C: Sim.

T: Imagine o anoitecer. Fica escuro e você vê em torno desse menino e menina um brilho aparecendo. De que cor é esse brilho? Qual é a sua primeira impressão?

C: Branco. Do topo em torno de nós, mas com uma abertura em nossas costas.

T: Agora você vê o que acontece com essa cor no momento em que você pula. Qualquer mudança na cor?

C: Essa luz permanece pairando ao redor da menina.

T: Há alguma luz ao redor do corpo que salta ou não?

C: Não muito.

T: A menina está com medo? Sua luz mudou ou permanece branca?

C: Ela está chocada, mas ela está confiante e surpresa. Com ela, eu vejo vermelho.

T: A sua luz branca, que estava ao lado da menina, ainda está lá?

C: Ainda está lá. (Então, isto é uma experiência reversa fora do corpo: alguém deixou sua própria energia, ela foi deixada para trás.)

T: Você agora vê o momento em que parte dessa energia branca desaparece. Para onde ela vai?

C: Para o garoto deitado ali.

T: Se houver uma parte da luz que não voltou, você tem a impressão disso agora. Caso contrário, claramente toda ela retorna para você.

C: Tudo voltou.

T: Você agora tem a impressão de que essa luz está dentro de você ou ao seu redor.

C: No meu pescoço.

T: O que ela faz ali?

C: Ela me protege.

T: Isso parece certo?

C: Sim. Mas eu não estou muito feliz com isso. Eu vejo que a luz voltou, mas realmente não a sinto.

T: Deveria estar em torno de você ou em você, ou em outro lugar?

C: Ela pertence a outro lugar.

T: Deve haver algo em sua cabeça que a fez sair, talvez o garoto de dez anos que se sentiu envergonhado. Nós lidamos com isso, mas talvez não completamente. Há algo ao redor que não consegue entrar.

C: Sim.

T: Diga a esse menino: É hora de sair. Então ele pode ao menos absorver essa luz novamente. Se a luz entrasse dentro de você, para onde ela iria?

C: Para a minha cabeça aqui e em volta do meu coração.

T: Tanto para a cabeça quanto para o coração? Isso tem a ver com visão geral e poder?

C: Eu acho que sim.

T: Poder do coração e visão geral da cabeça.

C: Isso explica a minha parte impulsiva.

T: Sim, querer voar. Você realmente não perdeu a aposta. Você sobreviveu e voou por um segundo. Só que não do jeito que você queria. Você pode perguntar ao menino em sua cabeça se ele quer sair por um momento.

C: Essa luz branca entra em mim. Minha cabeça está ficando limpa lentamente agora.

T: Deixe-a ficar mais brilhante.

T: O que aconteceu com a garota vizinha de mãos dadas com você no Zoológico?

C: Ela se tornou lésbica. Mas agora entendo por que sempre tenho medo quando entro em um avião.

Para entender a importância das ondas de choque e lesões, precisamos de algumas informações básicas. Em nossas reações aos eventos, podemos distinguir entre o nível humano, o nível mamífero e o nível réptil. Nos acidentes físicos, dois níveis mais primitivos desempenham um papel: o nível de vertebrado mais simples, o nível de peixe e o nível de invertebrado: o nível de água-viva, o ser um saco de geléia. Vamos brevemente passar por esses níveis e, em seguida, ver sua relevância em como nós gravamos acidentes e violência física e mentalmente.

Os cérebros grandes, o córtex, são especialmente muito desenvolvidos no Homo Sapiens. Abaixo está o mesencéfalo, com o sistema límbico particularmente, que temos em comum com os mamíferos. Abaixo estão as partes ainda mais primitivas do cérebro, que são dominantes nos répteis.

Durante o desenvolvimento embrionário, há um período em que temos cérebros de peixe, um período em que temos cérebros reptilianos, um período em que temos cérebros de mamíferos e um período em que temos cérebros humanos. O velho ditado é: ontogenia é filogenia. O desenvolvimento do embrião reflete o desenvolvimento da evolução, desde a vida de célula única até a vida humana.

A precaução, o planejamento e a racionalidade são típicos do nosso córtex. No sistema límbico, abaixo dos cérebros grandes,

residem as emoções. Os mamíferos também têm esse sistema. Como o apego à prole e vice-versa. Se o sistema límbico de um ser humano for acionado, ondas de raiva ou outros sentimentos se soltam. Sentimentos religiosos, altruísmo e autossacrifício estão todos lá também. Isso tudo temos em comum com os mamíferos, embora sejam adicionadas outras considerações mais racionais e outra perspectiva racional.

Se fizermos indução em uma sessão, queremos que as pessoas ativem não apenas seu córtex, mas também seus cérebros límbicos, isto é, acessem seu eu mamífero e, portanto, suas emoções reais.

Os répteis têm pouca emoção. Embora os crocodilos protejam seus filhotes, as tartarugas depositam seus ovos na areia quente e desaparecem depois. A maioria das pequenas tartarugas marinhas nem chega à água depois de nascer.

A raiva reside no sistema límbico, a agressividade reside no sistema “reptiliano”. A agressividade é mais primitiva do que a raiva. A raiva expressa-se em agressividade, mas as pessoas podem ser agressivas sem um traço de emoção. Essas pessoas chamamos de psicopatas. Psicopatas ligam diretamente as funções humanas racionais aos impulsos reptilianos, sem as emoções dos mamíferos no meio. É por isso que os psicopatas são frios.

O complexo reptiliano contém também instinto territorial, comportamento ritualístico e ordem de afinação ou hierarquia. Querer saber onde se está, não como uma emoção, mas como um instinto.

O sexo reside nos três sistemas. Os mamíferos sentem desejo, os répteis só sentem impulsos ou estimulação. As pessoas adornam (e

complicam) o desejo pelo romance. Sexo reptiliano é puro impulso, assim como agressão e domínio. Na medida em que as pessoas são hierárquicas e ritualísticas, elas estão em seu “Self” reptil. As pessoas que gostam de manter tudo informal, casual e “agradável” estão em seu “Self” mamífero. As pessoas que estão refletindo sobre o passado e planejando o futuro, estão em seu neocórtex, em seu “Self” humano.

Ao falarmos sobre acidentes, lesões e cirurgia, estamos considerando o corpo a partir de níveis muito mais primitivos: o nível de peixe e o nível de água-viva. Se formos atingidos enquanto estivermos dormindo ou grogues ou inconscientes, nosso corpo pode ser atingido como uma bolha de geléia com alguns ossos nela. Se tivermos tensão muscular correta, reagiremos de forma mais resilientes, absorvendo o máximo de choques que pudermos.

Vamos voltar mais longe na evolução. Para um organismo flutuante unicelular, como uma ameba, não há diferença entre esquerda e direita, entre o topo e o fundo, entre a frente e a retaguarda. Quando um organismo unicelular obtém uma cauda ou um flagelo para se propelir, como uma célula de esperma, há uma diferença entre a frente e a retaguarda. A frente é agora mais estimulada pelo fluxo da água. Na frente o mais importante está acontecendo. A maior parte dos nutrientes e ameaças estão chegando lá primeiro. Mais sinais estão indo da frente para trás do que o contrário. A frente torna-se dominante.

Animais multicelulares têm um sistema nervoso, que começa como uma medula espinhal uma frente (cabeça) e uma traseira (cauda). Se você quer entender o corpo humano em sua composição evolutiva, precisa deixá-lo como um animal de quatro patas; para ver

o dianteiro-traseiro ao longo de uma linha horizontal. A parte frontal básica dos seres humanos são a testa, olhos e nariz, e a parte traseira básica, nossas nádegas e ânus.

O tecido mais sensível, mais facilmente estimulado que temos são os nossos nervos. O sistema nervoso domina todos os outros tecidos, porque é o órgão mais sensível e o que mais processa informação em todo o corpo humano. Os tecidos mais sensíveis em nosso exterior são as pontas dos dedos e lábios, mas acima de tudo os olhos. Não há outro órgão que possa absorver tantos *bytes* segundo quanto os olhos. A cabeça contém a maior parte dos sentidos. A cabeça tem a maior concentração de tecidos mais sensíveis e, portanto, é a parte dominante do corpo humano.

As experiências de choque físico são pancadas: através do ar ou da água; bater no chão; ser golpeado por punhos, objetos ou armas. Nós as experimentamos em dois níveis:

- Em nível de água-viva (como um organismo invertebrado): ondas de choque atravessam nossos tecidos e saltam para trás, reverberando através do corpo. Quando qualquer onda de choque atinge a cabeça, o cérebro bate dentro do crânio: concussão.
- Em nível de peixe (como um organismo vertebrado):
- Sempre há um amortecimento através da contração dos músculos, levando a câibras no pescoço (chicote), braços e pernas;
- Sempre há movimentos involuntários;
- Sempre há vibrações.

O que acontece durante um acidente? O corpo é lançado, por exemplo, de uma motocicleta. Será que o corpo atinge o chão como um saco cheio de feno, pedras ou outros materiais? Não. Os braços e as pernas movem-se instintivamente para proteger o corpo e especialmente a cabeça. Se os braços e as pernas se quebram, eles absorvem grande parte da energia do choque que os músculos não poderiam absorver, uma energia de choque que ainda colocaria em risco o cérebro.

O tecido danificado envia muitos sinais nervosos, porque todo o auxílio deve ser mobilizado para aquele tecido. Daí surge outro gradiente, além da parte dianteira-traseira (para o humano ereto: parte superior-inferior). No momento em que um cotovelo se quebra, uma nova orientação é recebida no corpo. Além da cabeça dominante vem um cotovelo dominante que resmunga, dói e grita para chamar atenção. O processamento da informação ainda é bastante rudimentar, mas os sinais de dor são tão fortes que há um novo centro de consciência, uma orientação diferente no corpo.

Com dois centros de consciência, invariavelmente eles produzem certo transe. Uma das maneiras clássicas de levar as pessoas à hipnose é dar-lhes um fone de ouvido com dois programas diferentes de música ou outros sons, ou seja, um à esquerda e outro à direita. O cérebro é mal equipado para multitarefas. Uma lesão que dói absorve parte de nossa atenção. O resultado é um tipo de transe. Qualquer acidente, qualquer incidente violento, cria um novo gradiente, neste caso, desorientação e, portanto, transe. Se estivermos em transe e alguém disser algo que nos comova, afete ou mágoe, por exemplo, seu impacto pode ir muito mais além do que seria se fosse de outra forma.

Se caírmos em cima do nosso quadril, a onda de choque atravessa o corpo e volta para algum lugar dele. Este é o ponto secundário de impacto, às vezes um trauma secundário. O corpo pode ter registrado múltiplas pancadas secundárias, por meio das quais ele se tornou desorientado. Tanto uma tensão muscular baixa quanto uma alta transportam choques sem absorvê-los. E a tensão muscular não é apenas fisicamente determinada. Se você se sentir deprimido, seus músculos ficam frágeis. Se você estiver com raiva, agressivo ou alerta, a tensão muscular é alta. Nosso estado psicológico, nosso estado mental afetam como nosso corpo responde a um impacto ou pancada.

Se o nosso tronco for atingido de qualquer lado, a onda de choque vai fazer as nossas proteger e sobreviver. Nosso cérebro é nossa água-viva interna mais preciosa.

O corpo reage instintivamente para se proteger. Ele absorve qualquer choque através dos membros, através dos músculos do tronco e, finalmente, do pescoço. De onde quer que venha a pancada, o pescoço se tensiona para absorvê-la a fim de salvaguardar o cérebro. Em ATR, sempre verificamos a tensão no pescoço.

Em todos os traumas físicos, verificamos quais ondas de choque atravessaram o corpo e como os tecidos reagiram. Tudo isso ocorre nos níveis de água-viva e de peixe, independentemente dos efeitos psicológicos da pancada. Uma onda de choque pode ser inteiramente absorvida pelo ombro direito. Então só precisamos liberar a energia retida no ombro. Mas, geralmente, a onda de choque afeta outras partes do corpo também.

Todos nós caminhamos com uma consciência bastante turva, em parte devido aos arranhões da vida cotidiana, e em parte devido ao

entorpecimento acumulado por causa das pancadas internas em direção ao cérebro. Por que essas pancadas são internalizadas e por que as ondas de choque são efetivamente armazenadas? Porque muita coisa também acontece emocional e mentalmente. Porque somos mais do que uma água-viva ou um peixe. É incrível como muitas pessoas conseguem rejuvenescer, recuperar-se emocionalmente e resgatar a força anterior simplesmente em função de liberar o trauma físico de muitos anos atrás.

Uma pancada na cabeça dificilmente atravessa o corpo. O pescoço absorve praticamente toda a pancada. Se seu corpo cair, seu pescoço muitas vezes é incapaz de amortecer suficientemente a pancada na cabeça. Como a cabeça tem quase um quinto da massa do tronco, a onda de choque aumenta cinco vezes quando atravessa o pescoço. Daí os membros e o pescoço freneticamente tentarem abafar a onda de choque. Uma vez que o choque passou pelo pescoço, nosso cérebro bate no crânio. **A concussão produz choque, que produz transe, que produz “armazenamento” de resíduos de choque.**

Se os ossos não forem danificados ou quebrados, eles simplesmente propagam a onda de choque e assim sobrecarregam as articulações.

Um homem jovem de 19 anos senta-se em um carro, ao lado de um amigo bêbado ao volante. O carro bate em um poste, o jovem é lançado para fora do carro através do para-brisa, sobre o capô, e atinge a grama. A pancada principal é quando sua cabeça bate no para-brisa. O pensamento que, naquele momento, flameja em sua mente é “idiota!” Por que ele aceitou aquela carona quanto estava claro que o amigo tinha bebido demais?

O resíduo que ainda está armazenado na cabeça do jovem, depois de mais de vinte anos, é o vê como um monte de bolas de algodão cinza. Essas bolas de algodão cinza o deixaram menos ativo todos esses anos. Cada vez que ele tinha que se defender, isso o incapacitava. Remover o algodão limpa sua mente e ajuda a salvar seu negócio e seu casamento.

A carga mental, o pensamento e o sentimento que o atravessaram no momento da pancada fixaram o trauma físico. E na direção inversa.

As pessoas às vezes se agarram à dor, porque estão de luto. O exemplo na sessão do capítulo 5 também a este respeito é interessante, porque uma colisão leve resultou na permanência da pessoa em questão a um estado de um pouco de confusão e desorientação por dois anos. Uma pancada física geralmente também é uma pancada psicológica.

O próprio corpo também pode manter a dor. Parece às vezes o “peixe”, o próprio corpo está com raiva que você ainda não o agradeceu pelo sacrifício e trabalho duro dele. É como se o corpo quisesse ouvir um pedido de desculpas ou um agradecimento. A é superstição? Tenho certeza de que sim. Mas só posso dizer que essa superstição funciona. Se você se comunicar com o corpo em tal sessão, tratá-lo com consideração e respeito, isso funciona muito bem. De alguma forma, um peixe respeitado nada melhor do que um peixe desrespeitado, cujo ato de nadar é visto como normal. Não me peça para explicar. Não dá.

Assim, surpreendentemente, comunicar-se, falar com partes do corpo faz sentido prático. Agradecemos a perna quebrada, porque seu rompimento amorteceu a pancada e talvez até salvou nossa vida. *Agora* cliente teria batido a cabeça no asfalto. Ela vê o sangue escorrendo da orelha.

Isso é típico no trabalho que fazemos, nós sugerimos: *Você agora tem a impressão do que teria acontecido* tive um cliente que agradeceu a sua perna pelo sacrifício que ela fez. Aquela perna começou a formigar e sua pele tornou-se mais morna, lisa, mais saudável.

Como dito antes, fazemos regressões aos traumas físicos na vida atual em três etapas:

1. associada, no corpo;
2. dissociada, olhando para o trauma a partir do exterior;
3. parcialmente dissociada como na exploração da aura, vendo e sentindo o que está acontecendo energeticamente.

Em casos de perda de consciência, ou sentimentos realmente ruins no corpo, começamos com a dissociação. *Veja para a revivência associada depois.*

Em acidentes e incidentes violentos, quando muitas coisas acontecem, em um tempo muito curto, instruímos o cliente para reviver o acontecido em câmera lenta, para que todos os choques, pancadas e lesões possam ser seguidos com precisão.

Ver tudo de fora é particularmente importante para observar o que aconteceu durante o choque ou a inconsciência. Devemos pelo menos entender o que e como aconteceu. *Volte novamente para o último momento em que você ainda estava consciente. Agora se veja de cima e observe o que acontece até recuperar a consciência e depois até o fim do acidente e suas consequências imediatas. Até que você esteja calmo e descansado.*

Para reviver uma experiência dissociada, podemos associar excessivamente. Você pode ter esquecido ou reprimido a memória quando caiu e bateu a bunda, mas a bunda certamente sentiu o baque e o armazenou em algum lugar ao longo do caminho. *Sinta Esteja lá. Se alguma coisa dessa experiência ainda está lá, você vai vê-la e senti-la.*

Outra forma de excesso de associação é tocar com os dedos no local exato, pressionando-o firmemente ou batendo repetidamente no ponto, e instruir o cliente a sentir a onda de choque atravessando o corpo. Onde ele é refletido, onde é finalmente absorvido?

Toque no ponto onde o choque atingiu o corpo. Instrua o cliente: *Agora solte tudo o que ainda estiver aqui daquela experiência, e faça sair tudo através desse ponto.* Em seguida, pergunte para o ponto onde a onda de choque irrompeu e também descarregue a energia nesse ponto.

Continue até chegar ao ponto onde a onda de choque foi finalmente absorvida. Em cada ponto, libere as tensões armazenadas nos tecidos, geralmente músculos ou articulações. Se as ondas de choque pararem de maneira rápida, isso frequentemente ocorre devido a um bloqueio mais antigo. Você libera tais bloqueios por regressões curtas. *Vá para um tempo e um lugar onde...*

Se houver muitas pancadas e choques antigos, use o método padrão: a primeira pancada, a pior pancada e a última pancada. Às vezes, eu passo por tudo cronologicamente, mas então não sigo todos os graus de mudança no corpo, porque simplesmente há muitos. Quando o corpo recebeu literalmente um choque, há sempre alguma perda de orientação, por causa do efeito sobre o órgão do equilíbrio. Avalie cuidadosamente a pior pancada. Se você seguiu e trabalhou através de todos os estágios da onda de choque, você pode perguntar: *O que você ainda sente em seu corpo neste exato momento?*

Além das ondas de choque, outros aspectos do trauma físico podem ser:

- frio e calor;

- odores ou sabores desagradáveis;
- queimaduras e outros danos na pele (por abrasões ou produtos químicos);
- esmagamento;
- tecidos rompidos;
- náuseas, tonturas, vômitos;
- cegueira ou ensurdecimento;
- paralisia;
- intoxicação;
- asfixia.

Tocar e ancorar o cliente também são formas de superassociação. A ancoragem física é feita de três formas: toque pelo terapeuta, toque pelo clientes e deixar o cliente assumir a posição corporal original durante o acidente ou outro evento traumático. Bater no ponto da pancada original é ainda mais forte. Use a mão espalmada ou a região da palma da mão que engloba o polegar. Evite dar socos ou qualquer outro gesto agressivo.

Quando nossa consciência deixa o corpo, parece que uma parte da consciência do corpo fica para trás. O corpo parece ter suas próprias emoções e pensamentos. No entanto, elas podem estar profundamente escondidas, podemos evocá-las – com grande efeito terapêutico. Podemos falar com as partes do corpo, agradecer-lhes, consolá-las. Como eu disse antes, provavelmente isso é superstição, mas funciona como um encanto. A reconciliação com nosso próprio corpo é uma das intervenções terapêuticas fundamentais.

O corpo é nosso cliente também. O corpo também deve ser curado. Você pode até perguntar: *O que o corpo pensou quando isso atingiu o esterno, ou quando seu ombro absorveu o impacto?* Se os clientes colocarem as mãos no ponto da energia bloqueada, a maior parte dela é liberada, flui para longe. Dirija-se à alma, ao corpo como um todo e à parte do corpo em questão separadamente. Por exemplo, pergunte:

- *O que você sente? O que você quer agora?*
- *O que seu corpo sente? O que ele quer agora?*
- *O que esta parte do corpo sente em particular? O que ela quer agora?*

Outras questões:

- *Como você se sentiu antes, durante e após o episódio traumático?*
- *Houve algum trauma psicológico?*
- *Você concluiu algo dessa experiência ou decidiu algo nessa experiência?*
- *Alguma conclusão ou decisão anterior (postulado) desempenhou um papel na experiência?*

Depois da revivência associada vamos para a revivência do acidente dissociada, visto de cima. Isso dá a visão geral e, portanto, muitas vezes nova compreensão. Só agora é possível compreender exatamente o que aconteceu. Vemos novos detalhes. Podemos nos aproximar de outros que estavam envolvidos, podemos ver o que aconteceu quando estávamos inconscientes.

O terceiro passo é uma forma de exploração da aura. Começamos novamente antes do acidente. *Imagine que a noite cai e tudo ocorre no escuro. Você agora vê uma espécie de luminosidade à sua volta que indica como você realmente se sente neste momento. Então veremos o que acontece energeticamente durante o acidente.* Podemos então perguntar se alguma energia do acidente ainda está armazenada no corpo presente. Isso pode exigir limpeza de energia adicional. Por exemplo: *Faça com que toda a energia cinzenta que ainda está lá deixe o seu ombro.* Assim, as pessoas visuais conseguem liberar mais cargas do que se elas só as sentirem. Portanto, em todo o trabalho energético ensinamos a ver e a sentir.

Com choque, preferencialmente começamos com o passo de número três, ou seja, a exploração da aura. Preste atenção nesta terceira revivência para verificar se:

- alguma energia própria do cliente desapareceu?
- alguma energia de outra pessoa presente foi absorvida?
- alguma energia alienígena foi absorvida?
- o evento está previsto ou planejado? Globalmente ou em detalhes?
- o evento é parte integrante de uma história maior? Por exemplo, aconteceu enquanto o cliente fugiu de seu pai. Em seguida, o seu estado de espírito pode ter desencadeado o acidente ou, pelo menos, influenciado a forma como ele o registrou.

Uma menina de três anos escorrega e cai em uma varanda, bate a cabeça e tem uma concussão. Na revivência, a cliente tem uma sensação indistinta, como se a cabeça estivesse cheia de algodão. Ela se identifica com a garota de três anos de idade, com algodão pesado em sua cabeça. Difícil de guiar isso. Então, primeiro fazemos o trabalho de energia e depois puxamos o algodão para fora.

Uma mulher é atropelada por um carro. Na segunda revivência, visto do lado de fora, de cima, descobrimos que naquele momento suas mãos sobem em rendição e vão para trás, em vez de para frente, para amortecer a queda na estrada. Por quê? Esse gesto ela fez em uma vida anterior, quando ela rezava. No momento do impacto, essas mãos fugiram como se fossem para um mundo diferente, um mundo no passado. Na terceira revivência, na exploração da aura, podemos ver que, enquanto as formas sombrias de um roxo escuro flutuam ao redor, as mãos permanecem em uma luz dourada. As mãos não são afetadas. Então nós podemos usar suas mãos favoravelmente para curar as consequências do acidente.

Às vezes, os clientes veem uma experiência fora do corpo, e precisamos descobrir se uma parte da personalidade nunca voltou ao corpo.

P: Uma bola laranja voou para fora do meu peito, e ela nunca voltou. Naquele momento eu perdi minha autoconfiança.

T: OK, basta ver aquela bola novamente na sua frente. Veja-a lentamente voltando para você.

Às vezes encontramos algo que não deveria estar lá.

C: Eu vejo uma cobra de chumbo. Não é uma cobra real, mais parecida com um movimento que acena, vem da direita e entra em minha barriga.

T: De onde ela veio? Veja em câmera lenta. Rebobine. Qual é a fonte?

C: Ei, é meu companheiro de viagem.

T: Você tem uma ideia do que isso significa. O que é isso?

C: É o medo dele. Oh, é por isso que eu sempre sinto algo tão estranho no estômago.

T: OK. Abra sua barriga e deixe que a serpente de chumbo flue de volta para ele.

Pior ainda, poderia ter surgido um encosto que permaneceu desde então. Ocasionalmente, o encosto causou o acidente, às vezes é alguém que foi morto no mesmo lugar por um acidente.

Às vezes, os clientes regressam imediatamente a uma vida passada. O trauma reestimulou um trauma semelhante mais antigo, muitas vezes uma morte traumática. Ou um velho padrão de reação é despertado. Pode ser que o velho padrão mesmo causou o acidente.

Uma menina perde o equilíbrio. Ela deixa escapar a mão do corrimão da escada onde apoiaria a mão direita, e assim rola três degraus e cai de bunda. Felizmente, ela cai em cima de um cesto ao pé da escada, em vez de bater no chão de pedra. No momento em que ela agarrou o corrimão, não sentiu sua mão. Quando perguntamos por que, ela revive uma vida sem braços. Ela viveu uma vida privada de tudo e era maltratada o tempo todo. Sentia-se impotente. *Agora acontece de novo.* Essa impotência paralisa a mão dela.

Com confusão mental ou física nós dissociamos. Pelo menos uma vez, deixamos o cliente ver do exterior o que exatamente acontece. Assim recuperamos algo do que foi perdido durante a perplexidade mental. Ao cair da escada, as pancadas nos desorientam. Nós não temos mais um grásiente claro.

Qual é o significado de ser chocalhado? Quanto mais tivermos tudo sob controle, quanto mais fortes forem nossos hábitos, mais cairemos pelas escadas e mais cairemos – para nos livrar dos rígidos padrões de controle. É também por isso que o *rock'n roll* é

especialmente apreciado por pessoas que se sentem cercadas na vida. Sacuda, amorzinho, sacuda!

Você vive bem-disposto e alegre, é franco e livre, nada reprimido. Bum! Você é interrompido por um acidente. Ou você vive contido em um padrão fixo, cheio de inibições. Bum! Algo dramático acontece e você realmente se sente aliviado. O trauma rompe um postulado ou um *hangover* sólido.

Uma mulher está dirigindo um carro que é comprimido entre dois grandes veículos pesados, vindos da esquerda e da direita. Ela fica com a pélvis quebrada. Em uma sessão de ATR ela revive em câmera lenta o que sentiu no momento em que seus ossos quebraram: alívio. Ela fica atordoada quando descobre isso. Então ela entende: ela estava imensamente zangada com seu parceiro profunda.

Você vê uma coisa semelhante acontecendo em nível psicológico. A depressão pode manifestar atual, mas também pode ser um sinal de que uma miséria mais antiga, suprimida, está surgindo. O que estava fervendo dentro de você sai para fora. O humor sombrio não é, nesse caso, parte do problema, mas parte da cura. a condição. O problema real pode ser que você não esteja se sentindo mal, mas que você suprimiu o sentimento ruim.

As pessoas que tendem a suprimir suas emoções podem precisar de um acidente ou outro evento traumático, uma depressão repentina inexplicável ou uma doença psicossomática, para se livrarem de sua sucata. Observe o que aconteceu na vida do cliente logo após o acidente ou outro incidente traumático. O cliente se recuperou depois? Ou o cliente se afundou mais?

Em uma sessão de ATR bem-sucedida, ancoramos a catarse física das seguintes formas:

- deixar o cliente ver e sentir as cargas (a inconsciência também é uma carga!), e então as liberamos;
- uma respiração consciente, lenta e profunda;
- ajudar o cliente a tocar ou pressionar o ponto do trauma, com a instrução de liberar tudo o que ainda está no corpo;
- deixar o cliente tocar o ponto traumatizado, com a mesma instrução.

Esta liberação restaura o gradiente vertical de cabeça-cauda, o equilíbrio dianteiro-traseiro e o equilíbrio esquerdo-direito, livrando-se das distorções da experiência no corpo. Perguntamos se o corpo está se sentindo bem agora. Libertamos as partes do corpo que receberam as pancadas quando a consciência estava total ou parcialmente ausente. Isso ajuda a integrar mente e corpo.

Alguém recebe várias pancadas com um sapato de salto alto *stiletto*. Vamos supor que isso tenha sido feito deliberadamente com ódio. Primeiro, a energia do ódio da pessoa que usou o salto alto para agredir (normalmente uma mulher) deve ser liberada e devolvida ao perpetrador. Se tiver havido perda de sangue, temos que fazer o cliente imaginar e sentir o sangue limpo fluindo de volta e fechando a ferida. Eu sugiro frequentemente a visualização de uma luz branca prateada que vem da ponta dos dedos, essa luz nos dedos faz movimentos circulares em torno da ferida, o que torna possível a imagem da ferida se fechando e sendo curada e o cliente sente essa cura. Quando palavras de ódio ou desprezo foram ditas no evento, é importante liberar a energia dessas palavras também.

Cada história é um capítulo em uma história maior. *Você agora entende por que você foi ferido tão profundamente por essas*

palavras. Continuamos até que o cliente esteja curado, satisfeito e se sintam bem..

Se você perceber que há outra camada embaixo, que o cliente parece ignorar, você pode dizer: *Está tudo bem por enquanto. Tenho a impressão de que ainda há mais... que você poderia descobrir e com que lidar. Se você achar que há mais, mais tarde, pode me ligar. Por ora está tudo OK.*

Não fale mais para o cliente se houver mais um problema, mesmo que você esteja certo de que há um. O cliente pode não estar realmente pronto para o próximo nível. Cumpra o seu lado do contrato, mas mantenha distância. Podemos tentar segurar um espelho para que um cliente se veja, mas isso é o máximo que devemos fazer. Leve o cavalo até a água, mas não o force a bebê-la.

Com cirurgias, descobrimos que geralmente o problema residual não vem da ferida causada pela cirurgia, mas dos efeitos residuais da anestesia. A regressão ao tempo de inalação ou injeção muitas vezes faz com que o corpo do cliente reaja fortemente. Quando o remédio foi inalado, o cliente naquele momento pôde respirar com dificuldade ou tossiu. Ao colocar o dedo no local onde a agulha entrou, o cliente geralmente sente a dor novamente, e às vezes o susto também. O cliente sente exatamente onde a agulha entrou, e até mesmo o seu ângulo.

Nós deixamos o cliente imaginar que há ainda um resíduo de anestésico inalado no corpo, e então o instruímos para que exale o anestésico ou que o coloque para fora do corpo tossindo. Com injeções, instruímos o cliente a imaginar que a seringa vazia está de novo em seu corpo e que ela lentamente se enche novamente. Essas instruções trazem reações físicas impressionantes e um alívio

surpreendente, por mais infantis que tais instruções possam parecer ao leitor.

Naturalmente, nada do agente anestésico permanece no corpo após tantos meses ou anos. Parece, entretanto, que ainda resta um resíduo energético desse agente, que podemos remover. Usamos o mesmo procedimento terapêutico com entorpecentes, drogas psicodélicas, intoxicantes e bebidas venenosas. Às vezes tais “remédios” são usados em tentativas de aborto. O trabalho energético é essencial para lidar com cirurgias antigas.

Se partes do corpo tiverem sido removidas: amígdalas, útero, mama, braço ou perna, um diálogo com a parte do corpo ausente (outra intervenção infantil) promove cura mental e física. Possivelmente, a energia perdida da parte do corpo volta. Essas partes do corpo não vão crescer de volta, mas uma espécie de cura energética ocorre, para que o corpo responda melhor.

Eu tenho visto tantas vezes que ATR renovou o cliente de forma tão forte espiritual, mental e fisicamente, que tenho a tendência a me afastar da minha abordagem habitual: só resolver e curar aquele problema de que o cliente falar. *Se houver tempo, dinheiro e vontade, eu recomendo ao cliente que trabalhe todos os acidentes graves, todas as concussões e todas as cirurgias e outras operações vitalidade.*

8.2 Explorar gravidez e parto

As regressões à gravidez e ao parto são muito mais do que o trabalho corporal. No entanto, todas as experiências psicológicas estão, mais ainda que após o nascimento, intimamente ligadas e

profundamente enraizadas no corpo em crescimento. Portanto, eu discuto tais explorações neste capítulo.

Eu raramente procurei por traumas pré-natais. Eu só cheguei a eles quando o cliente foi até lá em resposta às minhas perguntas abertas ou sugestões. *Volte* Netherton especificamente pede para falar dos traumas e incidentes durante a gravidez e o nascimento. Ele encontra especialmente momentos na concepção, quando a mãe percebe que está grávida, na hora em que conta isso ao pai de seu filho ou a seus pais e naturalmente durante o próprio nascimento. Netherton também pede ao cliente para falar sobre qualquer doença que a mãe tinha ou qualquer acidente que ela sofreu durante a gravidez. Netherton descobriu que muitas vezes nesses momentos os traumas de vidas passadas são reestimulados, especialmente de experiências de morte traumática.

Com acidentes e cirurgias, eu tenho a tendência hoje de me afastar do padrão de evocar só as experiências se o cliente for a ela depois de sugestões abertas. Certamente vale a pena pesquisar em uma regressão o período da gravidez e do nascimento cronologicamente para ver se houve qualquer experiência traumática.

A gravidez e o nascimento se tornam tão frequentemente um elo entre os traumas da vida passada e os problemas desta vida, que terapeutas de regressão como Netherton acreditam que esse vínculo é necessário para reestimulações posteriores desta vida. Eu suspeito que reestimulações durante a vida presente também podem acontecer sem uma ligação pré-natal, mas tal ligação certamente é comum. Se no trabalho com a criança interior um trauma de vida passada vier à tona, verifique se houve uma experiência igual relacionada durante a gravidez. Por exemplo, com a primeira

ansiedade ou solidão na infância, é possível sugerir: *Se você já teve esse sentimento no ventre de sua mãe, você tem a impressão disso agora.*

O elemento mais simples e frequentemente mais importante da experiência de nascimento é se a criança foi bem-vinda. Ela conseguiu um “bilhete de entrada” para esta vida? Caso contrário, os clientes podem sentir que a sua presença, a sua existência, precisa de justificação o tempo todo. Assim sentem que sempre têm de fazer o melhor ou sempre têm de ser agradáveis com todos. O direito de existir, de ser, deve ser continuamente conquistado por meio de serem bons, complacentes, úteis ou bem-sucedidos. Eles raramente conseguem. De modo geral uma insegurança persistente e irritante permanece. *Se realmente formos bem-recebidos, não temos esses problemas. Então não precisamos “beber nosso próprio sangue”.*

Na terapia, deixamos o adulto atual receber e acolher o eu recém-nascido. Isso é sem exceção uma sessão muito emocional e tocante.

Se uma criança já foi rejeitada durante a gravidez, se a mãe não quis a criança, se o pai ou os pais reagiram negativamente à gravidez, então certamente experiências mais antigas de rejeição de vidas passadas despertarão.

Qual é a experiência mais traumática durante a gravidez? Uma tentativa de aborto. Por definição, esta tentativa falhou, mas para o embrião a violência e a inimizade sentidas durante tal tentativa a torna extremamente traumática. Às vezes desencadeia um instinto de sobrevivência enorme, que na vida posterior se torna tanto uma força quanto uma fraqueza. Se o aborto foi bem-sucedido, a criança pode retornar muito rapidamente, às vezes, para a mesma mãe. Durante essa segunda gravidez, uma subpersonalidade disruptiva ou

pseudo-obsessor do embrião abortado pode estar presente. Isso não torna as coisas mais fáceis.

Menos grave, mas também traumático, é quando os pais contam que será um menino ou uma menina, e o feto percebe que eles vão descobrir no nascimento que ele é do sexo errado ao que os pais esperavam. Isso frequentemente leva a um nascimento tardio ou difícil (que pode ter outras causas, é claro).

O exemplo a seguir vem de uma sessão orientada por um dos meus alunos.

Uma jovem desconfia das pessoas. Ela tem problemas em estabelecer e manter relacionamentos e sente-se infeliz por isso. Ela suspeita que seus pais realmente queriam o seu nascimento, embora não tenha nenhuma indicação concreta disso. Enfim, ela odeia seu pai.

Depois de algumas memórias de infância que gradualmente se aprofundam para uma revivência, ela encontra-se no útero. Percebe que seu pai está descontente com a gravidez de sua esposa e quer que ela aborte a criança.

Quando sua mãe começa a considerar o aborto seriamente, o feto fica tão zangado com a mãe também.

A catarse vem, quando se pergunta à jovem, por que seu pai obrigou sua mãe a quase cometer um aborto. Então ela vê que seu pai se sente inseguro como o ganha-pão da família. Ele se sente jovem demais para tal responsabilidade, ganhando muito pouco para sustentar uma família. Quando a jovem descobre que seu pai tem dificuldades de expressar suas emoções no nascimento dela, mas está realmente feliz com ela, a alegria flui através dela. O ódio por seu pai instantaneamente dá lugar à compreensão.

O segundo problema que encontramos com frequência é que o embrião se identifica fortemente com a mãe, adotando os problemas e sentimentos da mãe. Ou a mãe está sendo rejeitada e a criança acha que é ela que está sendo rejeitada. A parte crucial de muitas sessões pré-natais é separar a experiência da criança daquela da mãe: a desidentificação.

Netherton diz que não há mente consciente presente durante a fase pré-natal, que não existem pensamentos independentes e que o subconsciente registra tudo o que a mãe pensa, diz, sente e como o ambiente responde a ela. Na verdade, muito disso é inconscientemente absorvido pela mãe, mas muitas pessoas experimentam o quão fortemente conscientes estão e, por vezes, fora do útero. Lembre-se que Helen Wambach descobriu que quase 90% das almas que retornam não estão realmente no feto antes do sexto mês. Outros encontram experiências voltando à concepção.

Depois de ler o livro de Karl Schlotterbeck, concluí que existem três registros:

- os registros mentais e etéricos da pessoa encarnada;
- um registro etérico que a mãe fornece ao embrião;
- o registro físico do embrião que depende do sistema nervoso crescente.

Quando morremos, nossa alma e nosso corpo etérico deixam o corpo físico. Mas parte do corpo etérico parece permanecer atrás no corpo físico. A conexão entre as duas partes é alongada por um fio prolongado, etérico que finalmente se encaixa: o cordão de prata. A parte deixada para trás se dissipa.

Com uma nova encarnação, o corpo etérico da alma encarnado – contendo o carma e o darma de nossas vidas passadas – estende-se até o organismo etérico do embrião em crescimento. Tece um cordão de prata novo.

Recebemos cargas emocionais e mentais de nossa mãe por meio dessa conexão? Não invariavelmente, mas com facilidade sim. Eu

suponho que nada do corpo etérico do pai desempenhe um papel aqui, no máximo uma pequena parte durante a concepção.

Sabe-se por muito tempo que, em um renascimento e em qualquer regressão, o reviver do corte do cordão umbilical ajuda a separar as ligações restantes da energia entre a mãe e a criança.

De qualquer forma, sempre peça por um sentimento da criança no ventre da mãe que revele como a mãe se sente naquele momento. Se for necessário, sugira que todas as energias pertencentes à mãe voltem para ela. Às vezes, o cliente não quer fazer isso, porque mamãe já tem uma vida tão difícil. A parentificação, a criança assumindo o papel dos pais, portanto, pode começar mesmo antes do nascimento.

Netherton termina cada regressão pré-natal dizendo ao cliente e à sua mãe que o problema acabou. O que é uma boa prática.

Pergunte se algo chegou antes do nascimento que não faz parte do eu, ou se algo desapareceu que é parte do eu. Tais perguntas detectam traumas e *hangovers* pré-natais, e internalização das energias da mãe.

Se você quer um corpo forte e saudável, ou um bom ouvido para música, você procura por pais que possam lhe dar estas capacidades. Escolher os pais parece-me uma proposição mais fácil do que mexer com os genes. Não excluo essa possibilidade, mas me parece bastante complicada. Talvez possamos criar campos de força etéricos que afetem a divisão e recombinação de cromossomos. Mas isso é pura especulação. Enfim, a maioria das almas parece descer bem depois da concepção. Somente a partir daí nós podemos afetar o

crescimento do feto energicamente, consciente ou inconscientemente.

Pessoas que estão desde o início dentro do embrião ou pelo menos estão bem conectadas com ele se parecerão mais com sua vida anterior do que as pessoas que encarnaram no último momento.

Nós descobrimos em regressões que muitas almas descem para o feto somente quando o bebê já tem vários meses de idade. Muitas vezes as almas já estavam conectadas com ele, mas apenas ocasionalmente entraram. Mesmo se finalmente a alma descer no sétimo mês, ela chega a algo com o qual já está conectada: um organismo etérico desde a concepção e um elo físico a partir do quarto mês. Traumas e sensibilidades de vidas passadas podem acordar quando correspondem a experiências no útero ou experiências na “fita da mãe” (o registro etérico). Os três registros são interligados apenas durante a descida definitiva da alma para o feto. Naquele momento de conexão, os resíduos etéricos (carma) e a colheita etérica (darma) de vidas passadas estão ligados.

Que reestimulações de vidas passadas são comuns durante a gravidez? Pessoas que estiveram em uma masmorra ou morreram em um espaço apertado ou quando estiveram presas em um prédio desmoronado ou em uma mina podem sofrer reestimulação quando o bebê ficar preso durante o parto. Os enforcamentos são facilmente reestimulados se o cordão umbilical ficar ao redor do pescoço do bebê; a asfixia é facilmente reestimulada se o bebê não puder respirar.

Se as pessoas tiverem um *hangover* antigo sobre estar preso em um corpo, a descida a um corpo irá reestimular isso.

Os problemas de nascimento podem afetar nossa vida mais tarde, essa ideia é hoje amplamente aceita. O efeito secundário mais comum dos problemas pré-natais e de parto é a redução da resistência ao estresse. Lee Salk encontrou em adolescentes que cometeram suicídio mais doenças da mãe durante a gravidez e mais problemas médicos durante o nascimento. Os adolescentes suicidas tinham três a quatro vezes mais frequentes (Findlay, 1985):

- mães com uma doença crônica ou deficiência durante a gravidez, como anemia, artrite, pressão arterial elevada, problemas renais, asma, hepatite ou obesidade.
- distúrbios respiratórios nas primeiras horas após o nascimento. (com recursos médicos modernos, recém-nascidos que antigamente teriam morrido, agora, são salvos).
- mães sem assistência pré-natal nas primeiras vinte semanas de gravidez. Isso pode indicar uma criança indesejada e, portanto, uma gravidez indesejada.

De acordo com Netherton, as pessoas que se sentem isoladas ou que são autistas muitas vezes nasceram quando a mãe estava inconsciente (como era comum durante uma cesariana), ou elas ficaram em uma incubadora logo após o nascimento. Netherton também descobriu que as pessoas que nasceram por meio de cesariana tendem a ter mais dificuldade na vida posteriormente para terminar as coisas, completar tarefas e mais frequentemente elas se sentem incapazes de realizar alguma coisa.

8.3 Explorar e integrar partes do corpo

As pessoas que sempre têm problemas com a mesma parte do corpo, podem querer descobrir o por que disso. Se Ou as pessoas geralmente sofrem de concussões com frequência. Ou cirurgias simples correm mal ou produzem complicações. Uma segunda operação é necessária para resolver os efeitos nocivos da primeira. Há uma infecção, ou um erro foi cometido, ou a ferida cura de forma muito lenta ou não cura de todo. Em nosso jargão: há uma carga negativa nessa parte do corpo.

Este é o procedimento padrão para nós: evoque a sensação corporal naquele local (o somático), peça uma emoção acompanhante e entre em regressão. Ou instruímos os clientes simplesmente para ir a um lugar e hora onde tiveram um problema com essa parte do corpo. Ou fazemos a exploração da aura. *O que você vê dentro ou sobre essa parte de seu corpo?*

Ou nós personificamos essa parte do corpo e fazemos o cliente falar com ela. Raramente fazemos isso convidando a parte do corpo na sala de personificação. Seria estranho imaginar que sua perna direita ou seu fígado entrassem na sala e começassem a se queixar – embora não seja impossível. Nós geralmente deixamos o cliente fazer contato interno com a parte do corpo. Ou dizemos: *Se sua mão esquerda tivesse uma voz, o que ela diria? E como você reagiria a ela? As primeiras palavras que lhe vem à mente.*

Com enxaqueca vamos para a cabeça, com fadiga geral, perguntamos onde a fadiga é sentida de forma mais forte e enfocamos essa parte do corpo.

Não estamos igualmente conscientes de todas as nossas partes do corpo. Lembro-me de um *workshop* onde fomos instruídos durante uma visualização para ver a parte do corpo que mais negligenciamos.

Eu imediatamente vi uma *escotilha de escape* redonda de uma espaçonave que estava bem aberta. No espaço, pequenos objetos se afastaram, saindo da sombra das naves para a plena luz solar branca. Aparentemente, os resíduos estavam sendo descarregados. Levei alguns segundos para perceber que isso estava me apontando para uma forma muito civilizada e higienizada para se referir ao ânus.

Mais tarde, realizei sessões de grupo em que os participantes sentiam sua atenção atraída pela parte do corpo que eles haviam dado pouca atenção e para a parte do corpo que eles deram muita ou mesmo demasiada atenção. Ou identificar aquela parte do corpo que estava menos ligada ao resto do corpo, e a parte do corpo que estava mais ligada ao resto do corpo.

Uma vez que alguém tem esses tipos de impressões, então as seguimos com instruções simples de regressão como: *Volte para o tempo e lugar onde esta parte do corpo perdeu contato com o resto do corpo pela primeira vez*. Normalmente, isso ocorre devido a um acidente grave ou à violência.

Algumas pessoas até sentem que uma parte do corpo não lhes pertence. Elas querem que a perna direita seja amputada, por exemplo. Podemos fazer uma exploração da aura. *Só imagine que você retira a perna e que o outro corpo, ao qual essa perna realmente pertence, também é retirada de seu próprio corpo*. Quase sem exceção, encontramos um encosto obsessivo com o qual podemos lidar. O Capítulo 10 explicará sobre isso.

Em ATR, podemos descobrir que uma perna quebrada absorveu uma grande parte do choque. Se a perna não tivesse sido quebrada, haveria sangue escorrendo da orelha: um crânio fraturado. Já mencionamos esse exemplo antes. Aquela parte inferior da perna

pode ter causado problemas por mais de vinte anos. Depois de o cliente agradecer a parte inferior da perna, em nome da cabeça, pelo sacrifício dela, os problemas com a perna cessaram imediatamente, a circulação melhorou, ela tornou-se mais quente, e não houve mais problemas.

Falamos com órgãos individuais, personificando-os, quando eles regularmente causam todos os tipos de problemas, quando eles “lamentam”. Podemos falar com a garganta, o fígado, o antebraço direito. Falar com a garganta pode revelar que o problema é mais especificamente com a laringe ou a tireóide. Então nós nos concentramos nesses órgãos.

Muitos colegas falam de uma memória celular e falam com as células individuais. Essa é uma ponte longe demais para mim. Eu não acredito na individualidade das células. Elas se dividem muito facilmente. Vou ficar com as partes do corpo, órgãos e tecidos, a conversa com o sistema linfático, mesmo que ele esteja espalhado por todo o corpo.

A categorização mais global é muitas vezes a melhor: esquerda-direita, de cima para baixo, dianteira-traseira. Frequentemente, os problemas residem apenas em uma metade do corpo. Na personificação, imaginamos que desenhamos nosso reflexo em duas imagens corporais separadas. Ou podemos fazer exploração da aura e olhar para a metade escura.

Com problemas de cima para baixo, a parte problemática ou escura é mais frequentemente encontrada na parte de baixo. Às vezes apenas nos pés, às vezes dos joelhos para baixo, às vezes dos quadris para baixo, na cintura, no diafragma ou na garganta. Às vezes até mesmo no nível dos olhos. Com a exploração da aura, muitas

mulheres veem uma placa de metal dividindo o corpo em dois. Se elas já foram estupradas na vagina ou no ânus, essa placa muitas vezes está no abdômen. Em uma investigação adicional, nós descobrimos que essas mulheres criaram elas mesmas essa placa como da insensibilidade. Se foram manipulados os seios, a placa muitas vezes está apenas abaixo da garganta. Se elas foram forçadas a fazer sexo oral, a placa está a meio caminho do rosto.

Em terapia é essencial, após uma regressão catártica, deixar o cliente reconectar a parte desconectada ao resto do corpo. Energeticamente, tudo deve fluir corretamente de novo, e a parte do corpo “perdida” deve ser totalmente integrada novamente. Muitas vezes, essa parte precisa primeiro ser energeticamente limpa, e a energia que foi retirada da parte do corpo tem de retornar ao corpo.

Alguns livros, escritos por médiuns, consideram as diferentes partes do corpo como bases distintas de determinadas qualidades psicológicas e espirituais. Um órgão é a sede da autoconfiança, outro o lugar da empatia, e assim por diante. Problemas com os joelhos indicam teimosia e assim por diante. Esqueça esses livros.

Em nosso trabalho descobrimos que a conexão entre as qualidades espirituais e psicológicas e as partes do corpo são determinadas individualmente. Mesmo se a autoconfiança é frequente ou mesmo geralmente encontrada perto do esterno, em outros casos podemos encontrá-la nos ombros, na testa ou até mesmo nos pés. Com um indivíduo principalmente nos dedos, com outro, no pé inteiro. Um terceiro a sente nos tornozelos.

Esses livros generalizam indevidamente. Afinal, podemos apenas sugerir aos nossos clientes: *Sinta-se seguro. Sinta como você sente a segurança em seu corpo. Sinta onde em seu corpo você se sente*

mais seguro, mais confiante. Sinta e veja a fonte dessa autoconfiança. É brincadeira de criança. Nossas intervenções são muito mais eficazes dessa forma. E nosso trabalho é mais interessante por causa disso.

8.4 Colapso de âncoras

O colapso de âncoras é um conceito da PNL. Eu frequentemente uso uma aplicação particular em sessões de grupo sobre polaridades. Por exemplo, certeza-incerteza, força-fraqueza, masculino-feminino, mental-físico, razão-sensibilidade, individual-popular. Em princípio, você pode usar este método para cada problema que é formulado como uma polaridade. Uma oscilação entre certeza e incerteza; alternância imprevisível entre alegria e tristeza; ser por um lado crédulo, por outro desconfiado.

Podemos também usar colapso de âncoras para confirmar a resolução de uma emoção negativa após uma regressão catártica. A técnica é simples e eficaz. Acionamos uma âncora de uma carga negativa ao mesmo tempo com uma âncora de uma carga positiva. Conseguimos isso associando cada âncora a uma parte do corpo, e “disparando” ambas as cargas juntas. Isso desencadeia fortes reações físicas: tremores, risos, choro ou careta confusa. Às vezes, o cliente entra em um transe mais profundo. Às vezes, a metade do rosto mostra uma reação e a outra metade, a outra. Essas duas reações momentaneamente se misturam, produzindo caretas, torções ou tremores e então o rosto relaxa, com uma aparência tranquila e olhos incrivelmente brilhantes. Em relação ao colapso de âncoras, as âncoras artificiais são menos problemáticas, já que o disparo simultâneo, carga negativa e positiva, neutraliza ambas.

Por exemplo: *Eu me sinto muitas vezes muito incerto. Qual é o oposto disso?* Perguntamos isso, porque o cliente pode não dizer “certeza”, mas “determinação” ou “assertividade”. Então a polaridade é determinação-incerteza ou assertividade-incerteza. Localizamos o ponto ou parte relevante do corpo, deixamos que alguém entre nele(a) e você diz: *Sinta-se assertivo. Onde em seu corpo você se sente mais assertivo?* Você ancora a assertividade nesse ponto do corpo. Em seguida, você pede para o cliente encontrar a incerteza e a ancora em outro ponto indicado no corpo. Você alterna esses dois pontos e, em seguida, deixa que eles provoquem um “curto-circuito”. Isso pode produzir uma explosão, uma implosão ou turbulência.

A partir desse curto-circuito algo pode vir à tona que ainda precisa ser tratado. Por exemplo, após o curto-circuito alguma dor de cabeça permanece. Ou a parte do corpo onde a incerteza estava pode se sentir pior (dolorosa, rígida, sensível, etc). Podemos usar isso como uma ponte somática em uma sessão.

Às vezes não conseguimos chegar à assertividade. A incerteza não provém necessariamente de uma experiência traumática. Muitas mulheres foram educadas com frases do tipo: *Se você é assertiva, vai assustar os homens*. Assim, se você quer se sentir feminina, não pode ser assertiva. E ao contrário. A causa não é um trauma, mas um postulado. Regressar a uma boa vida passada como uma mulher assertiva é a maneira mais rápida de quebrar esse programa.

O uso de colápsos de âncora é combinado com a ponte para o futuro.

1. Evoque a carga da situação indesejada. Fortaleça um somático fraco pela visualização ou por toque ou simplesmente sugerindo que o cliente comece a sentir o somático mais fortemente. Ancore a carga.
2. Pesquise juntamente com o cliente qual seria a condição oposta, uma carga positiva. Evoque a carga e ancore-a também.
3. Verifique cada âncora separadamente. Elas são igualmente fortes? Se não, reforce a âncora mais fraca. Se ambas as cargas forem fracas, este método não funcionará.
4. Acione ambas as âncoras simultaneamente até que as cargas já não se entrecruzem, mas sejam integradas em uma nova resposta.
5. Deixe o cliente fazer até três pontes para o futuro. Se houver quaisquer efeitos colaterais indesejados, ajuste ou recomece.
6. Acione as duas âncoras antigas uma após a outra para ver se elas ainda dão qualquer resposta. Se isso acontecer (raramente), é provável que a âncora positiva não era suficientemente poderosa. Reforce isso novamente e refaça o curto-circuito.

O que será apresentado a seguir é uma forma de colápsos de âncora que eu uso com frequência. Pode-se usar as duas mãos para isso. Também se pode fazer isso também sem assistência.

Um problema foi resolvido. Ficou claro, está resolvido, mas ainda não há uma catarse. Peça que imaginem que metade do corpo contém o problema e a outra metade, a solução. Se o cliente não conseguir escolher, sugiro o lado direito para o problema e o lado esquerdo para a solução.

Se o problema for a solidão, o frio e a escuridão, peça ao cliente que imagine uma metade do corpo como fria e escura, e a outra metade muito quente e clara. Peça ao cliente para ver e sentir ambas as metades tão fortemente quanto possível.

Ancore o problema por meio da pressão firme do polegar na palma da mão aberta e na parte do “problema” do corpo. (Se você fizer isso em si mesmo, pressione o polegar de uma mão na palma da outra.) Deixe o cliente sentir como a sensação de pressão permanece após a remoção do polegar. Essa pressão é então ligada à imagem de um pilar contendo toda a energia problemática que pesa fortemente sobre a mão espaldada. Deixe a mão mover um pouquinho para cima e para baixo, até que o cliente claramente perceba o peso de toda a carga negativa. Faça o mesmo com a energia positiva, de resolução, na outra mão.

Os clientes agora sentem os dois pilares de energia nas palmas abertas de suas mãos estendidas. Em seguida, eles giram as mãos para dentro até que as duas barras de energia se fundem em uma barra sólida de energia entre as palmas dos clientes. Peça-lhes para reforçar essa impressão, imaginando e sentindo que a barra está colada a uma palma e que ela bate na outra mão algumas vezes.

Se essa barra de energia visualizada for sentida de forma real o suficiente, os clientes imaginam que movem a barra lentamente com a mão não dominante. Dentro dessa mão, os clientes veem e sentem um brilho intenso ou um moinho intenso que tritura em pó a barra de energia. A barra fica mais curta e mais curta até que ambas as mãos se toquem. Uma explosão ou uma turbulência geral que lentamente desaparecem.

Vamos supor que você se sinta inquieto. Talvez você esteja viajando. Não analise qual é a causa de sua inquietação. Apenas aceite que está lá. Qual é o seu lado calmo e qual é o seu lado inquieto? Pressione o polegar na mão com a inquietação e, em seguida, faça o mesmo invertendo a mão. Você sente alternadamente turbulência e tranquilidade. Em seguida, você lentamente provoca um curto-circuito. Claro, você não deve tentar fazer isso enquanto estiver dirigindo.

Ambas as qualidades podem se dissolver em uma nova qualidade. Ou cada uma encontra seu lugar apropriado. A integração pode ser conseguida de muitas maneiras.

A sessão de amostra seguinte é sobre se sentir culpado e se sentir irrepreensível. A cliente do exemplo muitas vezes se sente culpada e inocente ao mesmo tempo, e isso a confunde profundamente.

T: Esteja ciente de si mesma. De que lado você se sente culpada e de que lado se sente inocente?

C: O direito é culpado e o esquerdo é inocente.

T: Com que lado você deseja começar?

C: Esquerdo.

T: OK. (Pressione o polegar na palma da mão esquerda.) Mantenha a outra mão para baixo imaginar que toda a sua inocência se torna um pilar de energia ou substância em sua mão esquerda. Você sente a palma da mão? Você sente a pressão sobre ela? Diga-me, qual é o tamanho do pilar, qual é a cor, qual é o seu peso?

C: Um espiral de luz subindo.

T: Que cor?

C: Verde fluorescente.

T: Uma cor agradável? C: Sim.

T: Com o que você associa essa cor?

C: Com uma cobra.

T: Uma cobra inocente. Sinta seu peso. É luz, é verde. Agora vire a sua mão, deixe descansar em seu joelho e vire a palma da outra mão para cima. Agora você sente toda a sua culpa, toda a sua autculpa descansando na palma da outra mão. (Aperte firmemente o polegar na palma “culpada”.) Todo o peso você agora sente na palma da mão. Que tipo de pilar você vê, como se sente, qual é o seu tamanho, como se parece?

C: A mesma estrutura que a outra, mas preta. T: E seu tamanho, seu peso?

C: Mais espesso e com o mesmo peso.

T: Sinta qual a sensação desses dois pilares. Como é um, como é o outro. Como o peso é distribuído?

C: Desta forma. (Mostra a distribuição de peso como em um balanço.)

T: Bom. Você inclina esses pilares um para o outro e imagina que essas duas substâncias, essas duas energias, se entrelaçam e formam uma pilha, um pilar, um tubo. Basta imaginar e sentir acontece?

C: Eles se tornam um, verde escuro.

T: Veja e sinta o novo pilar entre as palmas das mãos. Você vai se imaginar digerindo esse pilar. Você vai fazer isso na mão direita ou na esquerda? Parece que você está indo da esquerda para a direita?

C: Sim.

T: Se você juntar as mãos, se quiser deixar o pilar menor? Você tem de digerir com as duas mãos?

C: Ele desaparece facilmente na palma da minha mão esquerda.

T: Basta ver e sentir você pressionar o pilar contra a palma da mão esquerda e que ele é digerido na palma da mão esquerda. Agora você tenta mover as palmas das mãos juntas. Vá devagar! É isso aí.

C: Isso é difícil. Dói aqui na minha palma direita.

T: Sim? Em seguida, empurre do outro lado: culpa em inocência. Imagine que você o pressiona, ele começa a ser assimilado aqui na palma de sua mão esquerda. Tudo bem se doer. Apenas deixe doer. Pode até ser que a dor se estenda até seus braços e ombros. Aceite que é culpada e é inocente, ambos. Deixe acontecer. As palmas estão lentamente se juntando. Deixe o pilar ficar mais curto e mais curto. Verde e preto se entrelaçam. Sim? (As mãos finalmente se tocam.) O que acontece, o que você sente?

C: A tensão desapareceu. Flui. Em todo o meu corpo. Sim, em todos os lugares.

T: Deixe tudo fluir até que naturalmente venha descansar. (C suspira.) Você é culpada ou inocente ou algo mais?

C: Não importa mais.

T: Como é sentir isso?

C: Sinto-me tranquila. Bonita.

A próxima sessão não é muito bem-sucedida, mas realmente se descobre o problema subjacente.

T: Então você escolheu o tema da certeza e da incerteza. Feche seus olhos. Imagine que você traz toda a certeza que você tem em si em um lado do seu corpo, e leva toda a incerteza para o outro lado. Você escolhe entre esquerdo e direito. O que é mais natural? Qual metade é certa, autoconfiante?

C: Esta é a metade certa e essa é a metade incerta.

T: OK. Abra os olhos novamente. (C deixa descansar suas mãos com as palmas para cima em seus joelhos.) Eu pressiono meu polegar firmemente em cada palma da sua mão, e depois vou tirar meu polegar e assim, você vai imaginar que ainda sente a pressão em ambas as palmas, como se houvesse um peso em cima delas. Você consegue sentir isso?

C: Sim.

T: Imagine que toda a certeza que você tem se transforma em um pilar nessa palma. Descreva: quão pesado é esse pilar, qual é a altura dele, como ele é? Normalmente é adequado você mexer a palma da mão um pouquinho para cima e para baixo, a fim de perceber melhor o peso em sua palma. Toda a sua certeza se transforma em um pilar de energia. Como é esse pilar?

C: Amplo, alto.

T: Tem uma cor? É feito de um material particular?

C: Vermelho.

T: Vermelho. É uma energia, é um vórtice, é uma substância?

C: É um pilar fixo.

T: Sinta o peso dele em sua mão. Sua certeza. Um pilar vermelho, fixo. Você sente isto agora?

C: Sim.

T: OK. (Coloque a palma da mão com a certeza de C em cima do joelho de C.) Então você vai sentir toda sua incerteza nessa mão. (T pressiona firmemente a outra palma.) Ela se transforma em um pilar. Sim? Você consegue continuar a sentir isso?

C: Hum.

T: Como é sentir essa incerteza? Com o que se parece? Qual é o tamanho, qual é o peso?

C: É um pouco mais estreito e não é tão alto.

T: Você vê uma cor ou substância?

C: Amarelado.

T: Que tipo de amarelo?

C: Amarelo escuro.

T: Se você comparar os dois pesos – feche os olhos novamente – qual é o mais pesado?

C: O lado confiante.

T: Quanto mais pesado, mais ou menos?

C: Dois terços para a certeza e um terço para a incerteza.

T: Logo você imagina que tem esses dois pilares juntos. Imagine que esses dois pilares se tornam um. Pode ser que eles fiquem mais espessos e mais longos. Quando você sentir o novo pilar, você sente ambas as extremidades em ambas as palmas das mãos, de modo que o pilar esteja firmemente entre elas. Agora imagine que ele se cole na sua mão esquerda, e que você bate esse pilar contra a sua mão

direita. Agora você sente que ele se colar na sua mão direita e você bate o pilar contra a sua mão esquerda. Qual é o tamanho do novo pilar? Apenas tenha uma dessa certeza e dessa incerteza. Agora feche os olhos de novo. Muito lentamente junte as palmas das mãos e descreva o que acontece, o que você vê acontecendo ou o que você sente.

C: A certeza é muito mais forte do que a incerteza.

T: Deixe a certeza absorver a incerteza de uma forma ou de outra. Desde que o pilar se torne único.

C: Esse pilar vermelho é alto, que deve se curvar em direção ao outro pilar.

T: Apenas faça isso. No momento em que se juntarem, diga sim.

C: Sim.

T: Agora aproxime as mãos lentamente uma da outra. Imagine que em sua mão esquerda (certeza) há um moinho ou algo parecido e que você empurra o pilar com a mão direita na palma da sua mão esquerda e que ele é triturado em pó ali. Ou é consumido, ou queimado. Mantenha-o até que suas mãos se toquem. Feche seus olhos. Descreva o que você sente. O que você sente mãos?

C: Este é mais forte do que aquele. Este é mais pesado. (C não conseguiu juntar os dois pilares em um só.)

T: Tente reforçar o pilar um. Tente aumentar sua incerteza até que ela seja tão forte quanto a certeza. Caso contrário, você terá de reduzir a certeza até que elas fiquem quase iguais. Então você as aproxima lentamente outra vez. Com o que esse pilar se parece agora, ele está mesclado agora?

C: Laranja.

T: Olhe como este pilar laranja se torna lentamente digerido, pulverizado ou queimado. Lentamente suas palmas se aproximam. Sinta o que acontece em seu corpo quando suas palmas se tocam.

C: Faz meu coração bater forte.

T: Bom. Deixe seu corpo reagir. Sinta seu coração bater forte. Sim, sim, sim, curto-circuito. O que acontece dentro de você?

C: Eu estou tremendo. Eu sinto isso em meu coração. E na minha cabeça.

T: Há algo vermelho ou amarelo que está passando pelo seu corpo? Ou alguma outra coisa?

C: Mais vermelho.

T: O amarelo ainda está lá?

C: Apenas um pouco.

T: Se você tivesse de dar uma palavra para o que você está sentindo agora em seu corpo, que palavra lhe vem à mente?

C: Cambaleante.

T: É instável ou incerto?

C: Incerto.

T: A certeza ainda prevalece ou a incerteza?

C: Parece que a incerteza agora prevalece. Que estranho.

T: A energia do vermelho é mais forte, mas ainda prevalece o amarelo. Onde está sua certeza agora?

C: Agora está misturada com essa incerteza. Ela foi enfraquecida pela incerteza.

T: Você ainda se sente cambaleante?

C: Sim.

T: Sua certeza era mais forte do que sua incerteza, mas sua incerteza ganhou. Como pode ser? A solução pode ser: você não é insegura, você só pensa que é. Você pode ter internalizado a incerteza de outra pessoa. Como isso lhe soa quando eu digo isso?

C: Eu acho que não é tão ruim ser insegura, porque então você fica ávida por aprender.

T: Por que você considerou essa polaridade então?

C: Porque a incerteza às vezes toma conta. Então eu prefiro ter essa certeza.

T: Você está certa, mas não explica o que aconteceu.

C: Depois de trinta anos de amizade, eu rejeitei alguém que não queria aceitar minhas mudanças internas. No entanto, essa ruptura está muitas vezes em meus pensamentos.

T: Você mudou nessa ocasião. Essa pessoa mudou?

C: Não, de jeito nenhum.

T: Essa pessoa é insegura e não reconhece isso – ou essa pessoa quer torná-la insegura?

C: Isso é o que ela sempre tentou. Tivemos amizade, mas porque eu mudei e ela não, nós tínhamos muito pouco em comum. Eu desmanchei nossa amizade de forma abrupta. Eu sempre diferente.

T: Você ainda está energeticamente conectada com ela ou você está livre dela?

C: Eu tentei ficar livre várias vezes, mas parece que ela não está livre de mim. Que ela me puxa para ela, mesmo que eu

não queira isso.

T: Aconteceu nesta sessão. O que você acha de tomar consciência disso agora?

C: Eu quero me livrar dela.

T: Alguma vez houve algo real entre vocês? C: Eu acho que não.

T: Se não fosse real, por que durou trinta anos? Havia uma necessidade ou um medo em você?

C: Sim, medo de me ligar a ela.

T: Por que você acha que fez isso uma vez?

C: Porque ela exalou essa certeza.

T: Em outras palavras, você estava procurando sua própria certeza.

C: Eu a encontrei agora, e ela não precisa mais de mim agora.

T: Entendo agora. Isso que você sentiu aqui agora era sua certeza ou a dela?

C: Talvez também a dela.

T: É disso que se trata agora. Trata-se de entrar em sua própria energia. Ela irradiava certeza. Você precisava disso então. Você começou como uma alpinista, mas agora se tornou uma árvore. Isso realmente pressionou o relacionamento, porque ela já não tinha essa função para você. O ela?

C: Ela gostava da minha admiração por ela. Eu sempre achei que ela era uma mulher forte, confiante, incrível.

T: Ser admirado é uma das fontes de autoconfiança. Esta certeza é a sua admiração e vice-versa. Você tem de colocar a energia dela fora de seu sistema, ou você precisa recuperar a energia que investiu nela?

C: Acho que preciso recuperar a energia que tenho investido nela. Porque a certeza dela não é certeza verdadeira.

T: A arte da vida é dizer adeus decente e honestamente. Se a outra pessoa não quiser isso, você deve fazê-lo dentro de você, emocional e mentalmente. Isso não cabe nesta sessão de demonstração.

Quando usar os colápsos de âncora? No início ou no final de uma sessão? Embora possa ser em ambos os dois, melhor no final, do que no início. Você pode ler a partir de que ponto a integração já foi alcançada, mas também até onde ela ainda precisa ir. O cliente pode ter trabalhado em um tema há algum tempo, realizou uma coisa ou outra, mas não é realmente imponente ou decisivo. Às vezes, o tema fica energeticamente não concluído e os colápsos de âncora podem solucionar a questão.

Usar as mãos da forma descrita se destina principalmente à autoajuda. Você pode fazer isso sozinho. Com os clientes você geralmente pede pelos pontos carregados sobre ou dentro do corpo. Peçalhes para que eles mesmos toquem nos dois pontos polares no final da sessão, e que liguem esses dois pontos.

Podemos usar este método de várias maneiras. Como podemos integrar, por exemplo, uma vida passada? Como uma personificação na sua frente, você pode abraçá-la, e ela pode entrar dentro de você. Podemos também perguntar, especialmente, se a vida anterior traz uma qualidade de que o cliente pode fazer bom uso: *Onde em seu*

corpo você sente a vida passada ou essa criança interior particularmente? você pede ao cliente para tocar nesses dois pontos, ou você como terapeuta pode tocar nesses pontos e instruir o cliente a ver e sentir como esses pontos se conectam. O que acontece quando você deixa o curto-circuito acontecer com estes dois pontos?

Colapsar âncoras é e-e. É bom para pessoas do tipo ou-ou.

8.5 Toque e massagem

Quando e onde tocamos nos clientes? As regras gerais são: não muito frequentemente, somente quando temos permissão e sem qualquer sugestão de intimidade. Gostaria de acrescentar a isso: nunca o faça quando você sentir aversão ao toque e menos ainda quando você se sentir atraído pelo cliente. Uma regra universal em terapia é abster-se de fazer qualquer coisa que provoque uma situação de dúvida de quem paga quem e para quê.

Se tocarmos, onde e quando? Alguns dos métodos de toque foram descritos anteriormente, outros serão discutidos mais adiante neste capítulo:

- *Accident Trauma Release*: enquanto você está contando (normalmente até três), dando batidinhas repetidamente e, se for necessário muito rapidamente, em pontos de impacto e em pontos onde a onda de choque foi refletida ou, finalmente, absorvida.
- Colápsos de âncora, exatamente como descritos acima.
- Na pressão dorsal (*Back* muscular usa-se um toque forte como indução. A próxima seção trata de tal método.

- Teste do músculo ou sinais dos dedos pode ser usado antes de a sessão começar, para focalizar o assunto e encontrar a entrada certa, quando isso parece permanecer vago ou confuso. Este método também será discutido em uma seção posterior neste capítulo.

Tocar pode aprofundar a revivência, a catarse e a integração:

- Durante a massagem, as emoções podem surgir, assim como as recordações espontâneas. Os terapeutas corporais podem aplicar a massagem para induzir regressões. Um método mais simples é tocar na parte mais tensa do corpo como forma de indução. Curiosamente, tocar na parte menos tensa do corpo funciona tão bem ou ainda melhor.
- Toques diferentes para aprofundar e curar um trauma físico, como segurar tornozelos ou pulsos para imaginar grilhões. Isso funciona ainda mais com mais força se o cliente assumir a postura corporal original. Se ele estiver preso, agora pode lutar e se livrar etc. Tudo isso é usado na terapia *Gestalt*. Ou coloque um dedo de forma firme e direta em pontos onde as armas (ou agulhas) já foram presas no corpo.
- Para se conectar melhor com o corpo durante ou depois da catarse: pressione firmemente os polegares nas solas dos pés do cliente, na planta do pé ou ligeiramente abaixo dela, de modo que eles ponham força nas pernas do cliente.
- Pressionar a palma da mão aberta ou um dedo no peito ou no abdômen do cliente, para aprofundar a revivência. Se o cliente prende a respiração, sugira então para que respire calma e profundamente, contra toda a pressão.

- Com a palma da mão aberta nas costas ou no estômago, ou em ambos, auxilie o vômito virtual.
- Focalizar uma carga em um ponto do corpo, um único pensamento, um único sentimento: tocar breve e firmemente e confirmar verbalmente.
- Ao contar de trás para frente no tempo, ou contar na ordem natural (em uma ponte para o futuro): toque no braço ou no ombro do cliente. Isso raramente é necessário, mas pode ser útil.

Tocar pode ajudar a acalmar o cliente e lhe oferecer apoio, quando ele parecer ficar fora de si:

- No ombro ou no braço, para acalmar o cliente. Quando o cliente ficar com medo ou nervoso e parecer sair do corpo ou quando ele se tornar muito absorvido na revivência e esquecer o aqui e agora.
- Em cima da testa e nos olhos fechados, muito levemente: de modo a chegar com segurança em uma experiência desencarnada ou pré-humana.

Finalmente, o toque desempenha um papel crucial quando você está sendo fisicamente agredido pelo cliente. Isso pode ser facilmente evitado ao não aceitar um cliente claramente agressivo ou de outra forma inadequado – e ao não ser um terapeuta extraordinariamente incompetente e irritante.

Ainda é possível aplicar pressão física se o cliente se recusar a pagar. Mas, na maior parte das circunstâncias, a pressão legal deve ser preferida em tais casos.

8.6 Pressão dorsal ou muscular

As cargas não processadas também podem se encontrar em tensões e dores corporais. Uma maneira de detectá-las é por meio da pressão dorsal. Sessões de pressão dorsal são geralmente curtas, muitas vezes levam vinte minutos, raramente mais de meia hora. Nós também a chamamos de “pressão muscular”, porque também se pode usar os músculos da perna ou os do braço. Não se deve pressionar partes moles do corpo. É possível usar qualquer parte do corpo com um tecido firme como músculos ou ossos abaixo da pele. Esta maneira de trabalhar tem certamente relação com músculos e tensões musculares, mas provavelmente com o tecido subcutâneo também.

A pressão dorsal é, por ser puramente física, uma técnica de regressão adequada para pessoas racionais. Em uma sessão bem-sucedida, não importa o quanto o ponto sensível possa ferir inicialmente, a dor e até mesmo a sensibilidade desaparecem em dez minutos. É surpreendente para o cliente como seu corpo reage o que é armazenado nele e o que sai dele.

Sessões de pressão dorsal muitas vezes levam a experiências que diferem das que encontramos em sessões normais. Frequentemente encontramos ferimentos físicos, muitas vezes ferimentos fatais. E com frequência em vidas não-verbais ou semi-verbais, como vidas na Idade da Pedra, ou vidas de muita labuta e pouca conversa: escravos, servos, prostitutas.

Imagine a vida de um escravo. Ele curvou as costas a vida inteira. Isso é armazenado na parte inferior das costas. Então toda a área dói. Se pressionarmos o ponto mais doloroso, não teremos uma

experiência de morte, mas um *hangover* de um contínuo andar e trabalhar inclinado.

Ao localizar as tensões através da pressão com os dedos, as cargas não processadas vêm à tona por meio de sentimentos e imagens recordados. A pressão dorsal é especialmente adequada para *hangovers* com cargas físicas. Provavelmente até as partes macias também são adequadas, embora eu só pressionaria essas partes se tivesse conhecimentos suficientes de anatomia e fisiologia. Pressione levemente as costas de pessoas que tiveram hérnia.

A colheita que podemos recolher em várias sessões revitaliza o cliente. Às vezes é trabalho árduo, se nos depararmos com cargas ancoradas em postulados. Este método também pode ser usado para lidar com *hangovers* da vida cotidiana. Se você chegar em casa com relutância ou indiferença devido a um dia ruim, pode descarregar essa “saia de sujeira” através da pressão dorsal. Pode doer por um momento, mas então a fadiga se vai.

Você procura esses locais com as pontas de seus polegares, indicadores ou dedos médios. Corte suas unhas! Eu uso apenas as costas, embora às vezes é preciso ir até as nádegas. Isso é incômodo, porque é preciso pressionar mais para se chegar ao ponto sensível. Também pressionar na frente do peito pode funcionar bem.

Comece no pescoço. Mova lentamente os dedos para a esquerda e para a direita ao lado da coluna vertebral para baixo e, em seguida, para cima novamente, um pouco mais longe da coluna vertebral. Continue até encontrar um ponto que se torna sensível, dorido ou doloroso e explore a área adjacente mais próxima por toque até encontrar o ponto mais sensível. Encontre o ângulo certo para

pressionar. Quanto mais preciso o local dolorido que você localizou, melhor a sessão prosseguirá e menos pressão você precisará aplicar.

Eu não levo em consideração o significado dos pontos da acupuntura ou da acupressão. Sigo puramente as reações do cliente. Quando a pressão for cada vez mais necessária, uso os meus polegares, e se o local for grande, um cotovelo. Um ponto sensível é sentido como uma ervilha ou ondulação. Pressione o com firmeza –, mas não faz disso uma tortura – e peça ao cliente pelas emoções, impressões e pensamentos que surgem. Normalmente, uma grande quantidade de energia corporal está sendo liberada. O cliente entra em uma minirregressão, focada e ancorada por nossa pressão no ponto dolorido. Você pode usar tal método em si mesmo, pressionando seu pescoço e ombros.

Quando você pressiona, pergunte qual sentimento é disparado pela pressão. Nós criamos um sómatico (S) e procuramos pela emoção que o acompanha (E) ou por uma imaginação (I) ou por uma palavra (V). Normalmente, surgem emoções como raiva, desespero, decepção, frustração, culpa, traição e assim por diante. Ou há a impressão de um ambiente, como uma floresta escura, ou uma frase como *“eu odeio essas meretrizes”*. Peça, se aparecer uma floresta, pela emoção. Então, peça por impressões sobre o que aconteceu lá. Peça, no caso da frase, se é possível sentir aquele ódio agora. Em seguida, peça por impressões sobre a situação.

Enquanto você pressiona, também pode contar de trás para frente e deixar que o cliente chegue à situação que causou esse estresse ou essa dor. Uma vez que o trauma original tornou-se claro, deixe o cliente respirar com calma e profundamente contra a pressão nas costas. Mantenha o seu braço estendido enquanto pressiona, ou

pressiona com a ponta do cotovelo, embora você perca a sensibilidade do polegar. Se o cliente estiver prestes a escapar da experiência revivida, ou hesitar sobre o que está acontecendo, em seguida, pressione um pouco mais profundamente. Esse é um bom antídoto contra o bate-papo contínuo que é comum na terapia. Claro, o quadrado de confiança pode ser posto à prova.

Situações especialmente difíceis, lentas e prolongadas surgem, como a escravidão ou o abuso sexual prolongado, muitas vezes armazenadas na parte inferior das costas.

Ou experiências de vida primitivas aparecem onde a consciência e a capacidade mental eram vagas ou não utilizadas como deveriam. Métodos verbais são menos adequados para chegar a tais experiências.

Às vezes, a consciência dos clientes é reduzida quando você está pressionando um ponto. Eles quase saem fora dela porque você aciona uma experiência envolvendo desmaios, hipnose ou drogas. A consciência reduzida é parte da regressão. É comparável ao bocejar durante uma regressão, uma *Evaporação* *: a evaporação de energias ou inconsciência. Momentos de sonolência, bocejos e, ocasionalmente, tonturas durante a sessão descarregam cargas físicas e mentais residuais de experiências de desmaio antigas.

Continue falando durante uma evaporação: *Basta continuar. Você não sabe exatamente o que está acontecendo, mas apenas fique lá.*

Liberte um resíduo por meio de toques rápidos e suaves com o lado das palmas ou com os dedos. Quando há uma catarse, a dor desaparece. Você pode pressionar tão profundamente quanto quiser, o cliente apenas sorri. Eu termino esfregando suavemente o ponto.

A pressão dorsal é uma forma de exploração. Você pode começar com um problema. Você quer trabalhar em algo. Por que você faria isso pressionando as costas do cliente? Porque outras pontes não funcionam, especialmente com pessoas racionais. E de todos os pontos do corpo, as costas são uma área segura para pressionar firmemente.

Nós usamos a área do pescoço até a parte inferior das costas. Como eu disse, começo no pescoço e me dirijo para ambos os lados da coluna vertebral para baixo. Em seguida, um pouco mais longe da espinha e volto para cima. Em seguida, ainda mais longe da espinha dorsal e volto para baixo. Eu pressiono firmemente. Se um ponto estiver sensível ou dolorido, o cliente diz. Então, buscamos o ponto exato. Abaixo segue um exemplo:

C: Isso dói.

T: Esquerda ou direita?

C: Um pouco mais para a direita.

T: Um pouco mais. Mais ou menos? (T usa o polegar, pressionando perto do lugar certo, enquanto ele continua perguntando.) Mais ou menos?

C: Mais.

T: Aqui aproximadamente? OK. Qual é o tipo de dor? O que você sente? (T mantém pressionado o ponto dolorido.)

C: Como se fosse uma coisa me cortando.

T: Basta imaginar que algo está cortando. Qual é a primeira imagem que lhe vem à mente?

C: Uma faca.

T: Apenas imagine que uma faca entrou aqui. Onde você está agora?

C: Em uma caverna.

T: Qual é a profundidade que a faca entra?

C: Treze centímetros, talvez quinze.

C acaba por ser um homem de trinta anos, ou de pouco mais de trinta. Ele se apoia contra a parede da caverna fria, como se estivesse paralisado. A faca nas costas, não mais sendo segurada, tampouco retirada. C mal pode respirar. Ele vomita. Então fica fraco e cai. A última coisa que sente é a escuridão, o frio e o desespero. Ele percebe que está morrendo.

Ele estava caçando, longe de casa, pegou uma grande lebre, fez um fogo na caverna e estava preparando sua comida. De repente, ele foi esfaqueado por trás. T pede por impressões de sua vida diária um pouco anterior. Ele vê algumas cabanas pequenas. Vive em uma delas com uma esposa e dois filhos. Ele caça para alimentar sua família. Uma área florestal muito, muito tempo atrás. *Eles nem usavam roupas normais.*

T: Vá para o momento em que você morre. Qual é a sua última experiência no corpo?

C: Tremor. (Treme com o braço esquerdo.)

T: A faca ainda está aí?

C: Hum.

T: Sinta essa faca ainda aí. (T pressiona o polegar ainda mais profundamente.) Respire! Continue respirando! O que você quer fazer com a faca?

C: Ela deve ser removida.

T: Você pode alcançá-la? Basta tentar. Vou ajudá-lo a retirá-la, mas primeiro veja se você consegue tirá-la sozinho. Saia de sua paralisia. Saia dela. Tire a faca. Tire-a. Mantenha a respiração. Saia de sua paralisia. Sinta que a força está retornando em seus braços. Você não consegue tirá-la?

C: Eu não consigo.

T: Então eu vou puxar a faca para você. Eu conto até três e, no três eu vou retirá-la. 1, 2, 3. (T retira o polegar.) Vai sangrar um pouco. Sinta que ela é retirada. (Toca e bate com as pontas dos dedos no local.) Solte-a. Mantenha a respiração. O que acontece agora?

C: O tremor foi embora.

T: Bom. Como esse ponto é sentido nas suas costas agora?

C: Uma queimadura, está dolorido.

T: Diga a esse lugar que ele pode se curar e lentamente feche a ferida. Se houver sujeira nela, você primeiro vê o sangue escorrer para fora dela. Como se a ferida se limpasse.

C: Hum.

T: Há alguma coisa que você tenha visto ou ouvido antes de a faca entrar?

C: Eu só precisava acender o fogo. Ele estava pronto para ser aceso.

T: Você agora o vê de cima. Você se vê surpreendido com a madeira pronta. Você se vê acendendo o fogo. Você vai tirar a pele da lebre?

C: Eu estou primeiro me aquecendo.

T: Está frio aparentemente.

C: Hum.

T: Agora você vê tudo de cima. Agora você vê alguém com uma faca. Que tipo de pessoa é essa?

C: Um tipo de homem feio e gordo.

T: Será que ele caça lá também ou ele fica lá, vive lá?

C: Ele vive lá. Ele está se aproximando lentamente. Ele tem olhos azuis frios.

T: Você agora tem a impressão do por que ele deixou a faca presa em suas costas.

C: Eu me viro em um flash. Eu não o vejo bem, mas ele se assusta e foge.

T: E agora você vê como o jovem caçador morre ali. Será que ele pensou em sua casa?

C: Sim.

T: O que ele sente?

C: Desespero. Ele deve continuar respirando. Isso é difícil por causa da dor.

T: Você vê agora o momento de sua morte. Será que aquele homenzinho volta?

C: Ele olha para o corpo e leva a lebre com ele.

T: E essa faca?

C: Ela ainda está em minhas costas.

T: Será que ele vai deixá-la lá? (T parece surpreso. Facas deviam ser preciosidades em condições primitivas.)

C: Ele curva-se em torno da faca.

T: Você agora tem a impressão do que está acontecendo em sua mente enquanto ele faz isso. Que tipo de pensamentos ele tem?

C: Ele é obcecado por alimentos. Ele leva a lebre com ele.

T: Você agora tem a impressão do que aconteceu com o corpo do caçador.

C: Ele permanece deitado ali.

T: O que você faria com esse caçador?

C: Iria me certificar de que ele ficasse quente.

T: Imagine então que você está em sua casa atual e vê o caçador entrar, frio e insensível. Faça-o se sentir quente.

Diga: Eu puxei a faca.

C: Hum.

T: Como você sente esse ponto agora? (T firmemente pressiona o mesmo ponto e move o polegar em torno dele.)

C: Eu não sinto nada... Ai!

T: O que dessa experiência ainda está aí? C: O frio.

T: Imagine que este frio se move lentamente para fora desse ponto. (T bate com os dedos no local e continua movendo o polegar para trás e para frente em círculos.) Ele já estava com frio antes de a faca entrar ali, certo? Era inverno ou algo assim?

C: Outono. Frio e úmido.

T: Deixe que todo o frio dessa experiência saia por aqui.

T: Imagine que a porta do seu quarto atual se abre e sua esposa e dois filhos entrem. (Mantém o polegar ainda no ponto.) O que acontece agora?

C: Perplexidade. Felicidade. Tristeza.

T: OK, desde que o calor esteja ali.

C: Sim, ele não precisa mais desta manta.

T: Você deu a ele uma manta? Bom. Como você sente esse ponto agora?

C: Eu só sinto a ponta dos seus dedos.

T: Então está tudo ok. (Bate e esfrega) OK? Você sofre de frio nesta vida?

C: Eu sempre tenho os pés frios... Você pressionou este ponto e imediatamente me vi sentado naquela caverna ao lado do fogo. Esquisito.

T: Há menos coisas ocupando nossas mentes em uma vida primitiva. Pensamos e imaginamos menos. Ela é como é. Claro que lá também existem sentimentos como desespero e paralisia.

Muitas vezes, a primeira coisa que você encontra usando pressão dorsal é uma ferida mortal nas costas. Que pode ser de uma bala, de uma lança ou de uma faca. Uma ferida na frente do corpo normalmente é adquirida em uma briga. Uma ferida na parte de trás normalmente vem quando você foge ou se alguém de seu próprio povo o ataca. Com feridas nas costas, temos de lidar com a traição. Na história narrada acima, o ataque foi inesperado, mas não tinha nada a ver com traição. O que foi típico também é que o cliente entrou em uma vida primitiva.

Se você morrer, enquanto a arma ainda estiver em você, então você permanece preso a esse sentimento. É como se ela ainda estivesse dentro de você, e você tem de retirá-la. Normalmente, eu auxilio os clientes a fazer isso eles mesmos. Eles devem recuperar o seu poder. Aqui, na história acima, não funcionou, provavelmente porque as costas foram muito machucadas. Isso acontece somente se a arma ainda estiver presa lá. A arma pode ter sido quebrada com um pedaço ainda incorporado na ferida, pode haver veneno nela, pode haver sujeira nela. Se alguém sangrou até a morte, você faz com que o sangue volte para o cliente. Essas são as coisas que têm de ser encontradas durante a pressão dorsal.

Depois de encontrar o ponto mais doloroso ou sensível e de haver uma reação, você mantém o polegar no local. Se surgirem impressões, eu mantenho o meu polegar em cima do ponto sem realmente pressioná-lo. Se um momento significativo surgir, como quando a faca entrar, então eu pressiono mais. Quando eu digo: *retiramos a faca*, eu pressiono com força total durante alguns segundos. Em seguida, o efeito é maior uma vez que a pressão sair.

Pressão dorsal é desgastante. Se você precisar ancorar por um tempo: mantenha o seu braço reto. Às vezes você pode usar seu próprio peso. Pode usar a ponta do seu cotovelo no ponto sensível. A desvantagem de usar o cotovelo é que você sente menos o que está acontecendo. Uma vez que a situação traumática for revivida, com frequência dou batidinhas no ponto dolorido e apenas em torno dele para liberar qualquer tensão remanescente. O cliente está em uma fixação, com frequência em uma experiência de morte; mais ainda, os tecidos tendem a se fechar com firmeza em torno de uma faca ou de qualquer outra arma ou instrumento pontiagudo, uma vez que penetra no corpo. Tocar no local da ferida da entrada original e imediatamente em torno dele ajuda a soltar os tecidos comprimidos.

Só quando o cliente não estiver muito motivado, ou tiver pouca sensação corporal, nada significativo pode vir à tona ou tudo permanece vago. Às vezes você pressiona algo e isso dói. Você tenta encontrar o lugar certo e, em seguida, ele foi embora, ou começa a se mover. Isso geralmente indica uma energia alienígena, um encosto.

Ocasionalmente, é uma espécie de vida de moleque de rua do cliente. Têm moleques de rua sem corte. Escapa, por assim dizer, por baixo de seus dedos. O que você faz então? Em seguida,

pressiona subitamente com mais firmeza e diga: *E agora você vai ficar aqui!* Logicamente, isso é ou parece ridículo – como muitas coisas que fazemos – mas realmente funciona.

C: O meu tema é a traição.

T: Deixe-me saber quando você sentir um ponto que é sensível ou doloroso. (T pressiona polegares ao longo da espinha dorsal, desde o pescoço até a parte inferior das costas, afasta-se um pouco da espinha dorsal, desde o pescoço até a parte inferior das costas, em seguida, um pouco mais longe da espinha dorsal, desde o pescoço até a parte inferior das costas, e volta novamente.)

C: Um pouco para a direita agora.

T: Mais ou menos?

C: Menos. Menos. Não.

T: Não está certo aqui?

C: Não.

T Pressiona mais vezes as costas. Vai para ambos os lados.

C: Vá novamente para a esquerda. Eu senti alguma coisa, mas não é realmente dolorosa. Não, onde você estava agora. Não. Não. Se você pressionar desse jeito, sim, um ponto sensível.

T: Mais ou menos?

C: Parece o mesmo. Você deve ficar aí. Hum. Sim. Aí eu sinto alguma coisa. (No lado.)

T: continua a pressionar firmemente o local até que ele diz: Basta, puxe tudo para fora!)

C: Uma sensação aguda.

T: Aguda. É um arranhão ou uma facada ou um corte?

C: Mais como uma facada.

T: Apenas imagine que é apunhalado aqui. Qual é a sua primeira impressão? O que está ali?

C: Uma espada fina, parece um espadim.

T: Sinta-o, e veja onde você está quando o espadim entra no seu corpo.

C: Em uma biblioteca.

T: Você mesmo está com o espadim em sua mão direita naquele momento ou não?

C: Sim.

T: É um duelo ou luta com várias pessoas?

C: Eu tenho a impressão que vi recentemente em uma sessão. Eu fui apunhalado pelas costas. Foi depois de uma competição amigável que eu tinha ganhado. Viro as costas e depois o outro pega o meu espadim e ele me apunhala.

T: Qual é a profundidade que esse espadim penetra você?

C: Do meu lado através do meu coração em minha garganta.

T: Então você foi apunhalado com violência.

C: Sim. Com força total. Eu me viro para ver quem está atrás de mim.

T: O espadim ainda está lá? Ou o homem o retirou imediatamente?

C: Não, aquele espadim ainda está lá, porque o homem está com medo. Ele foge. Eu não posso fazer mais nada. Eu caio no chão.

T: Qual é a última coisa que você sente no seu corpo?

C: Náuseas.

T: Qual é o seu último pensamento? Sua última decisão?

C: Eu tenho de desistir. Eu não quero, mas não vou conseguir.

T: É hora de tirar o espadim. Você tenta.

C: Eu não consigo alcançá-lo.

T: Use as mãos e os braços livremente. Este espadim que você sente aqui, apenas o retire.

C: Sim. (Puxa a mão do T.)

T: Sim, retire-o. Sim, sim, com mais esforço. Tem sangue saindo?

C: Jorra.

T: Apenas feche a ferida imediatamente. O sangue que jorrou foi suficiente para limpá-la. Agora, ela tem de ser fechada. Imagine que ela está se fechando... (T coloca a palma da mão aberta no local da ferida.)

C: Sim.

T: Sinta o alívio e diga ao seu corpo, aos tecidos aí: o espadim foi embora: ele não está mais aí, ele está fora.

C: Sim.

T: O que você sente agora? O que está em sua mente?

C: Tudo bem, eu consigo deixar isso ir agora.

T: Imagine que a partir do ponto em sua garganta a ferida interna está se fechando e curando lentamente.

C: Hum.

T: Imagine que você tem agora em sua mão o espadim, com o sangue ainda sobre ele. Que tipo de sensação isso lhe dá?

C: Eu sinto a minha força voltar.

T: Apenas imagine que você limpa o espadim, sob uma bomba de ar.

T: Já ficou claro para você mais cedo na sessão o que aconteceu?

C: Sim.

T: Você sente que precisa fazer algo mais? Como você sente esse local agora quando eu o pressiono? (Pressiona novamente o mesmo local. Dá umas batidinhas.) Ainda está dolorido?

C: Não, não sinto dor. Não, me sinto melhor.

T: Ele pode se curar ainda mais a partir de agora?

C: Sim.

T: E sua garganta está desobstruída?

C: Sim.

Se durante a nossa morte houver algo em nosso corpo que não pertence a ele, então levamos isso conosco na nossa autoimagem e na nossa sensação corporal na vida atual. A bala ainda pode estar em você. Muitas vezes eu pressiono o local onde a bala entrou e instruo, especialmente se alguém morre em desespero ou paralisia, para retirar a bala naquele momento, para puxá-la para fora. Esta é uma técnica geral que você não aplica exclusivamente na pressão dorsal.

Sempre verifique, se alguma coisa estiver presa na ferida, quando alguém morre. Às vezes, a arma foi retirada, mas um caco ou lasca são quebrados e permaneceram lá em seu corpo. De uma forma ou de outra, está lá no esquema corporal, como se ela ainda estivesse lá. Isto pode levar a uma dor nas costas crônica, por exemplo.

Feridas semelhantes, em outras partes do corpo, obtidas durante a morte podem causar queixas psicossomáticas “inexplicáveis”.

Notavelmente, podemos encontrar *hangovers* no corpo de experiências após a morte. Na maior parte é fadiga prolongada ou desconforto prolongado ou dor, que você não soltou após a morte, e assim ainda leva consigo.

Uma sessão de pressão dorsal mal concluída resulta em um ponto sensível e uma sensação de cansaço incômodo até catorze dias após a sessão. Uma boa sessão de pressão dorsal vitaliza tanto mental quanto fisicamente. Uma cliente me disse certa vez que seu amigo recentemente lhe dissera que ela parecia tão fantástica e radiante. *Parece que você veio de uma regressão.* Terapia de regressão não é apenas contar histórias da alma. É um trabalho de resgate físico e energético.

8.7 Explorações verbais do corpo

Em uma exploração aberta da relação com o corpo, nós deixamos a frase *Meu corpo é...* ser completada muitas e muitas vezes até que nada de novo surja.

Uma mulher alta, de apenas 35 anos, estava sempre em desacordo com seu corpo. Ela completa esta frase 45 vezes sem hesitação até ela repetir o seguinte: *Meu corpo é antiquado.* Com o prosseguimento da elaboração encontramos quinze vidas diferentes e, naturalmente, muitas experiências na vida presente. Resolvemos muitas cargas negativas e confusões sobre o corpo. E encontramos recursos para um melhor relacionamento com seu corpo.

Meu corpo é ...

1. *grande*
2. *macio*
3. *feio*
4. *vago*
5. *doce*
6. *forte*
7. *flácido*
8. *ósseo*
9. *gordo*
10. *maleável*
11. *trêmulo*
12. *aberto*
13. *alto*
14. *sarnento*
15. *animado*
16. *desajeitado*
17. *alto*
18. *disforme*
19. *agradável*
20. *feminino*
21. *de menina*
22. *masculino*
23. *angélico*
24. *fino*

25. *chique*
26. *agradável*
27. *sensual*
28. *minha casa*
29. *meu refúgio*
30. *minha asa*
31. *minha estrela*
32. *minha dança*
33. *minha renda*
34. *bastante rural*
35. *elástico*
36. *flexível*
37. *bonito*
38. *meu*
39. *antiquado*
40. *delicado*
41. *agressivo*
42. *minha história*
43. *como uma pintura*
44. *mal desenhado*
45. *antiquado*

Você pode elaborar qualquer resposta com uma lista de frases encadeadas. Ou você verifica imediatamente quais frases têm cargas, deixando o cliente repetir frase por frase por três vezes e peça por

impressões, sentimentos e sensações corporais. Além disso, observe as reações físicas e mudanças da voz que indicam cargas.

Não se esqueça de seu detetive interior. Uma frase como *meu corpo é meu* revela que ele nem sempre foi dessa pessoa, ou que ele estava em perigo de não pertencer mais a ela.

Abaixo segue um exemplo de uma sessão com a frase: *Meu corpo é apenas um corpo*.

T: Feche os olhos. Eu não vou fazer uma sessão completa, basta esclarecer o significado desta frase para você: Meu corpo é apenas um corpo. Diga cinco vezes em voz alta, com um aumento crescente de atenção. Veja o que acontece dentro de você.

C: Meu corpo é apenas um corpo. (5x)

T: O que lhe vem à mente?

C: É apenas um corpo.

T: Imagine que você olha para um corpo, com o pensamento: É apenas um corpo. Veja o corpo e diga: É apenas um corpo. Que tipo de corpo você vê e em que situação? Qual é a primeira coisa que lhe vem à mente?

C: Eu vejo muitos corpos diferentes. Grandes, pequenos, gordos, magros. Filas de pessoas.

T: Sim. O que você acha delas?

C: A única coisa que eu penso sobre isto é: vou ver o que está dentro.

T: Imagine que você já teve uma experiência profunda em que viu esses corpos e pensou: são apenas corpos. Volte

para um lugar e um tempo em que você experimentou isso profundamente. Onde você está?

C: Eu estou completamente em branco. Não vejo nada.

T: Isso é bom ou não é?

C: Eu quero experimentar algo, realmente não gosto disso.

T: A palavra “apenas” é o ponto. É distante ou indiferente?

C: Indiferente.

T: Quando que um corpo é apenas um corpo?

C: Se você estiver morto.

T: Basta ir a uma experiência onde você vê um corpo morto ou muitos cadáveres. Apenas corpos. Uma experiência onde você se sente indiferente.

C: Vagamente eu me vejo como um médico indiano indiferente ao corpo, interessado apenas na alma.

T: Em que ponto você diz: É apenas um corpo. É sobre o seu próprio corpo ou sobre o corpo de outros?

C: Os corpos dos outros. Eu me vejo como um homem e essa é a minha maneira de trabalhar.

T: Em que ocasiões você diz especialmente: É apenas um corpo?

C: Quando eles não funcionam bem. Se eu não tiver controle sobre a situação. Se eles não curarem.

T: O que você sente quando é bem-sucedido?

C: Bem, eu me elevo acima de mim mesmo. Talvez até mesmo do meu próprio corpo.

T: O que você acha naquele momento dos corpos dos outros? Apenas corpos? Ou você não sabe mais nada sobre

isso?

C: Dentro de mim mesmo, realmente sei.

T: Com quem ou com o quê você está ocupado, se o corpo falhar, e você diz: Apenas corpos? Ou: Apenas um corpo. Com quem você está ocupado?

C: Também comigo mesmo.

T: Isso é a Questão Central do problema, então.

C: Se eu perder o controle, se não funcionar bem, se meu trabalho for ineficaz... Eu não sei mais o que quero dizer. Eles esperam, naturalmente, que eu consiga curá-los. É tudo uma farsa.

T: Talvez você não possa tolerar a falha. C: Hum.

T: Então, ou você se ergue acima de si mesmo, ou se cerca com: É apenas um corpo. O que acontece com você, se disser mais uma vez: meu corpo é apenas o meu corpo?

C: Meu corpo é apenas o meu corpo.

T: Você está ancorado em seu corpo quando diz isso? C: Eu sinto algo estranho nas minhas pernas.

T: Você entra agora em seu corpo e experimenta neste momento o que seu corpo sente corpo é apenas um corpo. Você sente como se essa frase fosse um eco em seu corpo.

C: Nesse caso, eu sinto isso em meus braços e em minhas pernas.

T: O que o corpo acha sobre isso quando você diz isso?

C: Ele fica tenso. É bastante desconfortável.

T: O corpo é mais uma vez desclassificado. Não é abandonado, não é maltratado, mas é tratado como um

cidadão de segunda classe por você: apenas um corpo. Você pode sentir a reação em seus membros?

C: Sim.

T: Se você não se enxergar como um corpo, como você vê a si mesmo? Eu sou...

C: Uma alma.

T: Diga-me: eu sou apenas uma alma. C: Oh não, eu não vou dizer isso.

T: Bem, você tem discernimento suficiente para o momento presente. Obrigado. Sua função é curar e quando você falha, trata o corpo como algo insignificante. Seu próprio corpo tem uma visão sombria disso.

Nós olhamos para a relação entre a nossa consciência e o nosso corpo. Não estou alegando que o corpo tem a sua própria consciência, sua própria personalidade; só posso dizer que quando, em terapia, personificamos o corpo como uma entidade de direito próprio, podemos nos comunicar com ele e receber informações de validação.

É típico para explorações verbais do corpo que encontremos ambos os pontos fracos e fortes, tanto deficiências quanto recursos. *Meus olhos são... Meu peito é... Meus pés são...* Completar e explorar frases como essas podem levar a sessões muito interessantes e gratificantes.

8.8 Visualização do robô

Uma maneira um tanto incomum para explorar o corpo e até mesmo curá-lo é a visualização do robô. Obviamente, esta é uma técnica de dissociação. É apenas uma dissociação dupla. Você coloca o corpo como um robô fora de você e então vê o robô em uma tela. Eu uso isso em ambas as sessões individuais e em sessões de grupo.

Os clientes imaginam que estão em uma pequena sala de espera limpa e moderna. Muito limpa e muito moderna. Não há outras pessoas. Eles sentam-se sozinhos em uma cadeira muito confortável e moderna. Imediatamente veem a razão pela qual estão lá: seu robô pessoal está lá para um *checkup*. Como ele se parece? Qual é o tamanho dele? Do que ele é feito? De metal? De plástico? Um alarme soa acima da porta. *Próximo* este robô eles atravessam um pequeno corredor e agora entram em uma oficina ultramoderna com todos os tipos de equipamentos.

O robô é colocado atrás de uma tela. O cliente vai para um painel de controle com um monitor. Próximo a ele há um botão branco. Se o botão for pressionado, a imagem do robô aparece na tela. O robô está sendo digitalizado. Imediatamente a seguir uma luz intermitente indica o local mais importante onde o robô precisa de manutenção. A luz vermelha indica uma parte que precisa ser substituída, uma luz amarela indica uma conexão defeituosa e uma luz azul indica a necessidade de limpeza interna. Nós dizemos com antecedência para o cliente o que as cores significam.

O cliente se aproxima do robô e abre a parte indicada nele. Todas as ferramentas ou peças de reposição necessárias encontram-se prontas em uma mesa. O cliente agora começa a limpar ou substituir peças ou consertar o robô e faz o que for necessário para voltar à condição da juventude. Se o cliente estiver pronto, ele retorna ao

terminal de controle. Há um grande botão verde. Se o cliente pressionar o botão, surge uma percentagem na tela, entre 0% e 100%. Isso indica até que ponto o reparo foi bem-sucedido.

O cliente novamente pressiona o botão branco. Uma nova luz pisca em um ponto diferente no plano técnico do robô. O cliente agora sabe onde a segunda mais importante parte preocupante está e qual é o tipo de intervenção necessária. Esta é a segunda parte que precisa ser limpa, reparada ou substituída.

O cliente vai novamente para a tela, pressiona o botão verde de novo, e mais uma vez vê uma percentagem.

Em seguida, pela terceira e última vez ele pressiona o botão branco e faz a terceira intervenção, se for necessária. No final novamente o cliente pressiona o botão verde para o controle. O cliente vê pela terceira e última vez que percentagem da última intervenção foi bem-sucedida. Opcionalmente, tudo se resume em uma taxa global sobre a condição. Juntamente com o robô remodelado, o cliente sai da oficina e do prédio.

Após a visualização, explore com os clientes quais os sentimentos ou impressões que surgiram e como eles interpretaram os três trabalhos de manutenção. É claro que este método funciona particularmente bem com pessoas científicas e técnicas, amantes da ficção científica e pessoas ligeiramente autistas. Problemas especialmente psicossomáticos e seus aspectos psicológicos podem ser detectados e pelo menos parcialmente resolvidos.

8.9 Teste muscular

As reações físicas são usadas para intuitivamente responder a perguntas e mais em particular para o teste de alimentos ou de medicamentos. O teste muscular, usualmente um teste de braço, é parte do método de *Touch for Health* e é muitas vezes chamado de *Cinesiologia Aplicada*. É uma alternativa para sinais digitais utilizados em hipnoterapia, mas funciona de forma mais intensa e conscientemente. Errol Schubot dá uma variante do teste do braço que ele chama *Terapia da Fonte Criativa* (Schubot 1987). Na terapia de regressão, o teste do braço dá a possibilidade de verificar o material de regressão e ancorá-lo. *Ele é real? Ele faz parte da minha experiência? A minha impressão está correta? As impressões de lugar e tempo estão corretas?*

Com o teste do braço, o cliente fica geralmente sentado, às vezes deitado de costas, e nós lhe pedimos para manter o braço esquerdo (o braço direito para as pessoas canhotas) esticado. Ele se concentra na impressão, emoção ou pensamento relevante, durante a contrapressão aplicada, quando nós aplicamos pressão sobre o pulso com a nossa mão espalmada. Se o braço for para baixo, isso indica uma perda de energia que tem relação com a questão ou situação em que eles estão focando. Perguntamos o que o cliente sentia durante o movimento descendente ou imediatamente depois do movimento. Dor é muitas vezes um sinal de uma carga profunda.

Pare de usar este método antes de o cliente ficar cansado. O teste também pode ser feito com o cliente sentado. Alguns terapeutas trabalham com o antebraço do cliente deitado o qual eles tentam levantar com um ou mais dedos, sentindo a força de resistência. Outros testam a força necessária para separar o polegar e o dedo indicador do cliente.

O teste do braço pode ser usado para fortalecer o sentimento de identidade do cliente. A maioria dos clientes atraídos pela terapia de reencarnação é sensível às vezes até sensitiva. Tais clientes facilmente se identificam com a experiência dos outros. Muitas vezes, eles duvidam que uma impressão ou uma experiência sejam realmente próprias deles. Em sessões de grupo, o risco de confusão é ainda maior. Em tal confusão e incerteza, testes musculares podem trazer clareza. Primeiro teste a declaração *eu*. Se a resposta for negativa, então teste *eu me identifiquei com outra pessoa*. Se essa resposta for positiva, podemos descobrir com quem o cliente se identificou.

Pessoas sensíveis que facilmente imaginam as coisas podem ver imagens que são projeções ou esperanças ou medos, ou são apenas fotos de coisas sobre as quais elas já ouviram falar. Também imagens de filmes podem contaminar as impressões.

O teste muscular é somático e assim funciona bem com pessoas orientadas intelectualmente com poucas emoções ou emoções reprimidas. Outras razões para aplicar o teste são:

- um vago sentido do Eu;
- sentimentos misturados e pensamentos conflitantes;
- incerteza e imprecisão, especialmente após as sessões que não são devidamente encerradas.

Se a confusão permanecer, uma exploração da aura em combinação com um teste muscular pode ajudar. Um teste muscular pode também ser usado de forma excelente para responder as oito perguntas de LeCron. LeCron dirigia perguntas-padrão para

compreender dores fantasmas, e tais perguntas também podem ser usadas para outros problemas:

- O problema é a consequência de um trauma?
- O problema é uma expressão de sentimento de culpa e punição de si mesmo?
- O problema é expresso por uma linguagem simbólica?
- O problema traz um conflito entre o que você quer e o que você pode?
- O problema traz um conflito entre o que você quer e o que você está autorizado?
- O problema tem um propósito? Para conseguir algo ou para evitar alguma coisa?
- O problema é uma internalização ou um postulado?
- Você se identifica com uma outra pessoa? Você aceitou uma conclusão de outra pessoa?

LeCron usava sinais de dedo quando o cliente estava sob hipnose. Nós podemos fazer melhor, pelo menos, mais diretamente, detectando somáticos espontâneos. Se o cliente tiver uma dor de garganta, use a garganta. Quando o somático aumenta após uma questão, isso significa um *sim*. Após a questão, se o somático diminuir ou permanecer o mesmo, isso significa um *não*. No entanto, a regressão continua a ser a melhor maneira de encontrar respostas.

Se duvidarmos da veracidade de uma experiência, podemos testá-la de duas maneiras. A primeira é verificar todas as respostas possíveis separadamente. Por exemplo:

- Eu mesmo vivi esta vida camponesa.

- Eu mesmo não vivi esta vida camponesa.

Se o cliente mantiver o braço esticado, na primeira vez, mas não na segunda vez, a resposta é clara. A vantagem deste método é que quatro respostas são possíveis. Quando a vida experimentada foi em parte verdadeira e em parte imaginada, em seguida, ambos os testes deram respostas positivas. Se ambas as declarações produziram respostas negativas, pode ser que nunca tenha havido uma vida camponesa: a experiência era fantasia ou um psicodrama. A desvantagem deste método é que os clientes podem crer que após uma resposta positiva à primeira questão, a segunda questão deve ser respondida “negativamente”, e vice-versa. Isso pode afetar as respostas.

Normalmente, portanto, testando apenas a declaração positiva é a melhor coisa a se fazer. Quando o braço permanece na posição vertical, isso indica que é algo real, que pode ser levado a sério. Mesmo que o cliente espere que algo seja fantasia, a declaração certa de testar é uma afirmação positiva como: *esta vida camponesa eu mesmo vivi*.

Comece o teste, examinando o procedimento com perguntas simples sobre nome, idade e residência. Lance uma ou duas declarações obviamente falsas e veja o que acontece. Este pré-teste mostra também a diferença na resposta muscular entre as declarações verdadeiras e falsas.

Como o exemplo seguinte revela, o teste do braço pode ser usado como uma alternativa aos sinais com os dedos, sem a necessidade de proceder a uma hipnose prévia. O braço esticado é poderosamente

resistente é também uma boa âncora somática. Pedimos após cada resposta o que alguém sentiu durante o teste.

Alguém teve experiências e acreditava que elas tinham pertencido a uma vida celta. Ele não tinha certeza se essa experiência, embora concreta e convincente, era sobre o mesmo tempo de vida com que ele tinha sonhado uma década atrás. Ou tinha este sonho afetado sua regressão agora? Ele podia confiar que a sua associação com celtas e a Inglaterra era uma intuição certa? Sua irmã mais velha naquela vida o faz lembrar de uma namorada recente em sua vida atual. Isto era apenas uma associação ou ela realmente era sua irmã mais velha no passado?

C: é um teste geral de verdade. Seu braço permanece na posição vertical. Ele sente orgulho disso. Ele percebe agora que era um homem orgulhoso naquela vida, e que está orgulhoso dessa vida orgulhosa. E que essa vida está fortemente presente em seu corpo agora. Ele se sente feliz com tudo isso.

C: resiste a pressão, mas não completamente. Ele tem uma sensação de cansaço no braço. Aparentemente, essa afirmação não é inteiramente verdadeira. Por posterior.

C: *Eu vivia como adulto entre os celtas.* Seu braço permanece facilmente na posição vertical. Bingo!

C: *Eu estava vivendo lá na Inglaterra de hoje.* O braço dele desce. Ele está decepcionado.

C: braço permanece na posição vertical, mas não completamente. Mais uma vez ele se sente um pouco cansado. Aparentemente, essa afirmação não é inteiramente verdadeira. Ele sente que é melhor parar de tentar localizar essa vida passada em países atuais. Mais tarde, revela-se que ele viveu na Bretanha, que ainda não dava para ser identificada com a França.

C: Suzanne era minha irmã mais velha ali. (O braço dele desce.) Ele sente uma confusão estranha. Ela era alguém mais para ele naquela vida? Ou ela era sua irmã em uma outra vida?

C: Suzanne era minha irmã em outra vida. Seu braço permanece fortemente na posição vertical. Ele se sente satisfeito. Neste momento ele não tem de descobrir onde e quando isso aconteceu. Ele percebe que ainda se importa com ela. Ele quer refletir sobre isso mais tarde.

Confie nas reações físicas, mas não como um oráculo mecânico que perfeitamente revela a verdade. Procure por sentimentos adicionais, impressões ou outras sensações corporais. Tente obter o quadro total. Devemos dizer no início que o cliente pode ter confiança no braço, mas não se fixe demais nisso e não confie nele cegamente, inquestionavelmente. *Sinta-se calmo e completo, curioso, mas descontraído.*

O teste muscular é, aparentemente, um método válido, mas certamente nem sempre confiável. Ou seja, a informação recuperada, poderia – como acontece com todos os métodos intuitivos – dar surpreendentemente informações precisas e detalhadas, mas poderia produzir também ruído ou informação distorcida. O método deve ser conveniente para você como terapeuta, você deve ganhar experiência com ele, e, em primeiro lugar, sempre se certificar se você pode usá-lo com o cliente. Sempre faça um pré-teste. Os resultados com questões simples e reais devem ser consistentes e verdadeiros.

O corpo apresenta-nos muitos desafios, mas nos ajuda também a identificar problemas mentais e psicológicos. O corpo nos ajuda a resolver esses problemas – e assim curá-los.

Sim, a nossa relação com o nosso corpo! Livros inteiros podem ser escritos sobre ele – e são escritos sobre ele. Entre o nosso corpo mortal e nossa alma imortal há um amor quase impossível. Mesmo admitindo que é apenas uma história: pense no amor entre Aragorn e Arwen em *O Senhor dos Anéis*. O amor mais profundo é um amor impossível.

E mesmo se nós não experimentarmos esse amor profundo: aceitação mútua, respeito e confiança já podem nos fazer bem.

CAPÍTULO 9. OS TRUQUES DA PROFISSÃO

Existem terapeutas experientes e inexperientes, terapeutas sábios e tolos, terapeutas sensíveis e insensíveis, terapeutas criativos e mecânicos. Às vezes somos mais uma coisa e outras vezes mais a outra. Na medida em que a técnica pode fazer a diferença, este capítulo fala sobre técnicas úteis. Técnicas que podem acelerar o processo, diminuir a loucura, tornar as intervenções mais elegantes e a criatividade mais provável.

9.1 Estruturação das sessões

Cada sessão deve ser um ciclo terapêutico completo. Uma sessão pode até consistir de vários ciclos. Depois de uma hora e meia você pode ter concluído um problema específico. Ou você atingiu um ponto de saturação, tanto para você como para o cliente. Você percebe que o cliente ou você mesmo deve fazer uma pequena pausa. Depois, você ainda pode lidar com outro assunto na hora restante.

Cada ciclo termina quando o contrato foi cumprido. Cada ciclo tem um início claro e um encerramento claro. Sem um começo claro, não há um encerramento claro. O ciclo mais simples é o simétrico. A etapa intermediária, a quarta, é aquela na qual o trabalho real é feito: regressão, personificação e trabalho energético.

Uma boa sessão é como uma bela música, como um sessão de improvisação de dois músicos de jazz. Normalmente, uma sessão consiste de uma entrevista, da indução, da terapia real, da conclusão e de uma revisão. Algo precisa preceder à indução, algo que é frequentemente subestimado e esquecido. Muitos terapeutas nem sequer têm uma pista de que exista um ponto de partida a ser encontrado e detectado: a questão exata e real deve ser o foco e o objetivo da sessão. Eu o chamo de “contrato”. Mais uma vez, os sete estágios:

1. A entrevista
2. O contrato
3. A indução
4. A sessão efetiva, resultando em uma catarse
5. A consolidação e a integração
6. O encerramento
7. A revisão

Naturalmente, isto é, como todos os modelos, apenas uma representação esquemática e simplificada da realidade. Às vezes encontramos, durante a integração, ou mesmo durante a revisão, um elemento essencial que ainda está faltando ou simplesmente foi esquecido no tumulto da sessão. Algo não foi notado ou não foi anotado.

Você tem um contrato? Então procure a maneira mais direta para entrar na regressão. Iniciantes tendem a adiar infinitamente as instruções para a regressão. Eles tendem a conversar e discutir e filosofar à beira da piscina. Apenas salte! A água realmente não vai ser menos molhada.

A pior coisa é quando você vai pedir ao cliente para relatar sobre uma experiência recente, enquanto já existe uma E e um S. É como quando um paciente visita um médico com extrema dor, e o médico pergunta ao cliente se ele pode se lembrar de ter tido tal dor antes.

O pior é quando vamos dar instruções de relaxamento, enquanto as cargas iniciais já aparecem antes de termos devidamente perguntado sobre elas. Como se você estivesse indo procurar água, e o chão já está obviamente molhado ou a água já está jorrando do chão, e você instrui o cliente para primeiro procurar um terreno alto e seco para mais tarde procurar água a partir daí.

Feche seus olhos. Você sente esse sentimento agora? Sim? Onde você o sente em seu corpo? Lá? OK, eu conto de trás para frente de 5 a 1 e você volta para a primeira vez em que teve essa sensação nesse ponto. 54-3-2-1. Onde você está? O que você está fazendo? O que está acontecendo? Quais são as suas primeiras impressões?

Se isso assustar você, terapeuta, abra uma pequena loja de doces. Então você pode vender doces. E alcaçuz. Se você não consegue suportar o calor, fique fora da cozinha.

9.2 Escolha dos métodos e transições entre métodos

Abaixo, eu apresento um menu geral para a escolha do método no início da sessão. Qual método é adequado em quais circunstâncias? O diagrama a seguir mostra isso em detalhes. Um + é uma opção principal, um 0 é uma opção secundária

PD = pressão dorsal verbal

PS = ponte somática verbal

PE = ponte emocional aura

PI = ponte imaginativa personificação

PO = ponte de oráculo muscular

PV = ponte verbal

EV = exploração verbal

EA = exploração da aura

P = personificação

TM = teste muscular

MÉTODOS	PD	PS	PE	PI	PO	PV	EV	EA	P	TM
1. Exploração aberta					+		+	+	+	
2. Autoconhecimento	0				+		+	0	+	
3. Exploração dirigida				0		+			+	+
4. Exploração em <i>zoom</i>	+				+		+	+	+	+
5. Mental amplo							+			
- atual				0		+				
- recursivo						+			+	
latente						+				
6. Emotional amplo		0	+			0				
- atual			+			+			+	
- recursivo						+				
latente		+		+		+			+	
7. Somática amplo	+			+		+			+	

- atual	0	+								
- recursivo								+		
- latente	0							+		
8. Suicida/compulsivo/DIS	0	0							+	+
9. Problema espiritual								+	0	+
10. Material de verificação		+							+	+
11. Controlador	+						+			+
12. Passividade	+								+	0

Novamente, no diagrama acima, um + representa um método adequado, e um ±, um método às vezes apropriado. Se nada for indicado, esse método geralmente não é apropriado para lidar com esse problema. “Amplio” significa que o problema é penetrante, mas mal definido, e tem de ser explorado e identificado ainda mais. “Atual” significa que o cliente está enfrentando a carga durante a entrevista, que está presente. “Recursivo” refere-se a cargas que impedem a própria solução, e “Latente” significa cargas que o cliente não experimenta agora, mesmo quando são solicitadas.

Use um método exploratório para um contrato exploratório: a ponte de oráculo, uma exploração verbal, uma exploração da aura ou uma personificação aberta.

Uma forma especial de exploração é um prelúdio para uma terapia: descobrir qual problema deve ser tratado primeiro. Então é possível fazer o teste muscular também.

Com um problema somático, use a ponte somática, ou talvez pressão dorsal, a menos que o problema seja recursivo (dor de cabeça) ou não seja sentido no início da sessão. Em seguida, use a exploração da aura.

Com um problema emocional que se sente no início da sessão, você usa uma ponte emocional. Encontre e use um somático com a emoção e, em seguida, tenha a ponte E + S. Se o problema não for sentido, ou se for recursivo, você usa a personificação. Às vezes a emoção não é sentida, mas há um somático claro. Então veja se você pode chegar à E por meio do S ou tente ir diretamente para a sessão com apenas um S.

Com um problema mental, a ponte verbal é o método mais apropriado, possivelmente complementado – ou precedido – por uma exploração verbal. Com um problema mental altamente recursivo, como confusão ou incompreensão, você pode usar a exploração da aura.

Com problemas pesados e complicados que são mental e emocionalmente carregados, como pensamentos suicidas, personalidade múltipla, vícios e formas de obsessões ou compulsões, a personificação é o melhor método, possivelmente apoiado por testes musculares para distinguir as diferentes subpersonalidades umas das outras. Certifique-se no início da sessão que você está em contato com a parte saudável do cliente, a parte que quer ser curada.

Também em problemas altamente recursivos como passividade geral ou maníacos por controle, a personificação é a melhor maneira de proceder.

Se o cliente resistir a uma carga como, por exemplo, a luxúria, deixe-o visualizar o bloqueio como uma substância ou energia dentro ou no corpo. Com o que ele se parece? Com o que você o associa? Por exemplo, aparecem cubos de dados vermelhos. O que eles significam que nós não sabemos ainda. Volte para a primeira vez em que estes dados vermelhos emergiram e entraram em seu corpo.

Se a carga visualizada é desagradável ou até mesmo assustadora, por exemplo, uma massa negra rodando, uma centopéia ou uma faca afiada, em seguida, retire a carga primeiro. Podemos continuar trabalhando com mais energia. Eu deixei o cliente colocar tudo em um recipiente de vidro, hermeticamente fechado, se for necessário, para voltar a ele mais tarde. Com objetos e coisas como rochas, primeiro tentamos a personificação. Você agora tem a impressão de quem colocou ou injetou isso em você. Pode ter sido o próprio cliente. Então vá para o tempo e lugar onde isso aconteceu.

Uma vez que identificamos as cargas, mas tais cargas são conflitantes ou estão coladas, último momento antes da primeira carga. Então a próxima? E assim por diante, uma por uma.

Quando as imagens surgem sem emoções, temos várias opções. Pergunte por exemplo do clientes particularmente gostam, deixe-os reviver tal situação e, em seguida, sugira que esta situação se transforme em seu oposto. Afinal, inversões muitas vezes desencadeiam a emoção negativa reprimida.

Ou evoque a emoção através da respiração forçada. Sugira ao cliente que isso solta as emoções, ou que cada respiração evoca um pouco de emoção, e cada expiração libera alguma.

9.3 Dissolver bloqueios

Há bloqueios para entrar na revivência e há bloqueios iniciais que nem permitem sequer a entrada na revivência. Bloqueios iniciais barram a entrada e bloqueios posteriores obstruem ou até mesmo detêm a experiência. Bloqueios durante a regressão se revelam na revivência tornando-se superficiais, vacilantes, sinuosos, fazendo

com que partes da história sejam puladas ou sejam contadas de supetão. Bloqueios param a revivência ou a fazem fugir do tema.

O que você faz quando os clientes hesitam? Primeiro verifique se isso ocorre porque eles não experimentam nada ou porque eles têm dificuldade de falar sobre isso. Observe como os clientes expressam seus bloqueios. Use as palavras deles como uma ponte verbal. Normalmente, os clientes conseguem retomar à revivência muito facilmente.

Quando as pessoas se sentem muito tensas para começar, use a tensão como ponto de partida. Se elas nem sequer fecham os olhos, aceite isso. Às vezes é o estresse geral ou preocupações: os *hangovers* vida cotidiana. Em seguida, um relaxamento prévio pode facilitar as coisas. A indução hipnótica pode ser eficaz também. A única verdadeira contraindicação para uma regressão aqui é a falta de confiança entre cliente e terapeuta.

Se as pessoas se preocupam que não vai funcionar, digamos: *Isto é bastante comum. O que você* medo da falha é geralmente devido a um trauma assim como a um postulado de caráter. É mais comum entre as pessoas com expectativas excessivamente altas. Elas têm tanto medo da decepção, que já a levam em conta no início. Ou elas têm tanto medo de serem rejeitadas, que rejeitam os outros. Uma vez que o terapeuta é um dos outros, isso torna o começo difícil.

Os clientes podem ser ambivalentes no início: um lado deles diz que sim, outro lado diz que não. Separamos os dois lados com personificação. Se o cliente for ambivalente sobre o terapeuta, temos um problema. *Eu* disser: *Tenho* eu nesse caso!) *terá* responda que você está curioso para saber se o cliente terá êxito.

Uma reclamação típica que faz uma regressão quase impossível é: *eu não consigo penetrar* ele se sente mal sobre isso. Às vezes ele sua e geme com o coração batendo forte, mas supostamente não consegue chegar aos seus sentimentos. Ele quer dizer que não pode desligar a sua mente crítica e ser emocional sem reservas. Ele quer ter no início do processo, o que deve ocorrer no final.

Na situação inversa, quando as emoções parecem afogar o processo, pergunte se ele pode lidar com isso. Se ele disser não, pergunte *Por que não? O que o está paralisando?* Ou: *O que você precisa para ser capaz de lidar com isso? Sua primeira impressão.* Se alguém não sabe responder, *Por que você não sabe? O que o está detendo?* Ou: *Qual é a pior coisa que poderia acontecer se você pudesse lidar com isso?*

Somente quando ele responder uma segunda vez na sequência, *eu não sei*, dizemos *OK, tome mais* rapidamente.

Se o cliente experimenta algo que descaradamente contradiz a personalidade atual dele, pergunte-lhe o que ele pensa disso. Um maníaco por saúde revive uma vida passada como um *bonvivant* barrigudo, e fica chocado ao descobrir como ele gosta disso. Se ele não conseguir aceitar o fato, explore as raízes de sua mania de saúde atual. Encontre as cargas relacionadas a isso, sejam positivas ou negativas.

Abaixo há uma lista de como reagir aos diferentes bloqueios – assumindo que o quadrado de confiança esteja lá e que sua orientação seja boa, especialmente em permanecer conectado e respondendo bem ao cliente e ao que se apresenta. Confiança insuficiente é a primeira coisa a ser verificada. Lembre-se do que

escrevi sobre a incompetência do terapeuta enfrentando a resistência do cliente.

- As impressões diminuem ou param completamente, ou há uma impressão chocante ou um pensamento chocante; ou uma sensação intensa de estar perdido. Volte ao último momento antes do bloqueio e ancore-o melhor. Se isso falhar, faça uma visualização energética.
- Se reações físicas fortes distraírem o conteúdo da experiência, saia delas pela exploração da aura, ou aproxime-se ainda mais e libere-as pelo trabalho corporal antes de continuar a sessão.
- Permita que o cliente se dissocie diante de experiências opressivas e se torne um testemunho invisível e neutro de tudo o que aconteceu.
- Se uma ameaça se tornar imensa e indescritível, muitas vezes isso significa o medo de uma criança. Geralmente, se a experiência da criança se tornar muito intensa, então deixe o eu adulto atual entrar na situação como um observador invisível.
- Se um interferente intrometer-se, um comentarista dominante e intrusivo, que pensa que tudo isso é um absurdo, que não vai ajudar, ou que está convencido de que C não pode lidar com isso ou que o terapeuta não é bom o suficiente, então personifique o censor, o crítico ou o cínico, e lide com o último como um encosto. (Veja capítulo 10)
- Se os sentimentos se tornarem abstratos, sem fundamento e cósmicos, se uma escuridão insondável se abrir: incentive o cliente a simplesmente entrar nesse espaço.
- Se uma tensão se tornar demasiado intensa, então incentive a parte do corpo relevante a liberar essa tensão e deixe o cliente

imaginar como é essa tensão e como ela está saindo.

- Se a revivência se tornar vaga, pergunte: *Como você se sente agora? E qual é a última coisa que ainda estava clara para você?* Ou: *Vá para a primeira experiência após esta que está clara novamente.* Netherton às vezes diz: *Abra seus olhos. Olhe para mim! O que você esconde? O que o está detendo? Você ainda não sabe? OK, feche os olhos e deixe-o emergir.*
- Pergunte: *Você sente falta de alguma coisa para seguir em frente ou há algo que o incomoda ou prejudica?* Depois de uma resposta: *Você agora tem a impressão de quem ou o prejudicando.*
- Se a relação entre uma impressão e o contrato permanecer obscura e o cliente pular para uma impressão muito diferente que claramente se relaciona com o ponto de partida, então passe para essa nova impressão. Verifique, perto do final da sessão, se a primeira impressão ainda contém algumas informações relevantes que precisam ser tratadas.

Quando as pessoas se tornam muito emocionais, estão prestes a entrar em pânico, a enlouquecer ou a perder a consciência, leve-as a um estado mais brando. Se um episódio dissociativo se tornar superficial e vago, então deixe o cliente se associar mais profundamente no corpo e nos sentimentos envolvidos. Vá mais fundo.

O princípio geral é simples: se um procedimento associativo bloquear, dissocie; se um processo dissociativo bloquear, associe. Quando os bloqueios surgem durante uma regressão, normalmente resolvemos isso com dissociação, fazendo uso de subpersonalidades, visão de pássaro, intervenção do Eu Superior* ou exploração da aura.

Se a associação e a dissociação bloquearem, use ambivalência ou paradoxo. Deixe o cliente repetir frases como Eu continuo indo para frente e para trás. Dê instruções paradoxais ou ambíguas, mesmo durante a indução.

- Você se sente livre e protegido, cada vez mais livre e protegido.
- Vá para onde você não quer ir.
- Descubra o que você deve esquecer a todo custo.
- Concentre-se em se tornar cada vez mais vago.
- Não me ouça, mas siga sua voz interior.

Use instruções ambivalentes e paradoxais com moderação, a menos que o quadrado de confiança seja como uma rocha. Geralmente, uma abordagem direta tem melhor chance de resultados duradouros.

9.4 A profundidade de transe ideal em reviver

Para reviver adequadamente, ancoramos as imagens nas emoções e nas sensações corporais. Se alguém estiver à deriva no mar, sugerimos ao cliente cheirar, ouvir e sentir a água, sentir a cãibra e a fadiga nos braços e nas pernas, e a sensação de medo e desespero.

Terapeutas inexperientes muitas vezes exageram e perguntam onde o cliente sente o medo ou desespero no corpo. Isso é absurdo e, portanto, contraproducente. Primeiro, não tem a menor importância nesta experiência. Alguém provavelmente está prestes a morrer. Se o cliente sentir desespero em seus rins ou em seu dedão do pé, é irrelevante.

Quando pedimos para localizar uma emoção no corpo? Fazemos isso durante a indução, para aprofundar, fortalecer, ancorar a emoção. Para fazer com que uma pessoa mentalmente orientada fique melhor ancorada em seu corpo. Fazemos isso também durante a catarse, para aprofundar a catarse no corpo aqui e agora.

Se for necessário. Se os clientes estiverem ofegantes e contorcendo-se de alívio e prazer no sofá, então eles estão bem conectados com seus corpos. Muito mesmo. Então, tais perguntas equivalem a um mau jornalismo.

Se surgirem sentimentos fortes durante a regressão, ligamos esses sentimentos ao que está acontecendo lá, o que o cliente está experimentando, fazendo, pensando, considerando, decidindo. Conectamos os sentimentos à história, não ao corpo. Muitas vezes, não precisamos nos incomodar. *Eu vejo diante de meus olhos como meus filhos estão presos na casa em chamas. Seus gritos são terríveis! Onde você sente essa sensação terrível em seu corpo?* Tal terapeuta deve ser caçado nu (pelo menos meio despido) pela floresta.

Além disso, tais perguntas muitas vezes confundem os clientes, porque eles não sabem se devem sentir isso no corpo da vida passada ou em seu corpo de hoje. Regressão diz respeito à obtenção de uma história clara e direta, e para obtê-la “ao vivo”.

Mas quando o corpo do cliente responde claramente durante a revivência, quando reage fortemente, nós perguntamos sobre estas reações do corpo. *O que está acontecendo em seu estômago? O que você sente em sua garganta? O que essas pernas inquietas querem dizer?*

Eu faço uma sessão com uma estudante. Oh não, não novamente a guilhotina! Estive aqui quatro ou cinco vezes até agora. Não quero mais isso. Estou sempre voltando para aquela guilhotina. Eu tento encontrar a razão. Algo traz a estudante de volta, algo que ela deve enfrentar, algo que ela deve entender, algo que ela deve se lembrar. Passamos as experiências do último dia dela naquela vida várias vezes. Cada vez ela nota ainda outros aspectos, mas não encontramos a chave. Ela experimenta pela enésima vez colocar a cabeça no bloco. Ela sente o bloco contra sua barriga. Então eu pergunto: Talvez você esteja grávida? Esse é o avanço. No momento em que ela morre, sua mente desmorona em três pedaços. Uma parte permanece em sua cabeça. Outra parte permanece em seu corpo e a terceira parte vai para o feto. Em uma regressão, sempre verifique quando as mulheres morrem e quando estão entre 15 e 45 anos se estavam grávidas no momento. Essa condição complica a experiência da morte.

O que você faz quando o cliente tem dificuldade em reviver a experiência completamente e permanece muito distante?

- *Observe passivamente.* Pergunte o que torna o cliente tão passivo. A resposta pode indicar um *hangover*, culpa, medo de responsabilidade, recusa de enfrentar o próprio papel. Passe por isso novamente e se concentre em escolhas e decisões. Onde e quando alguém poderia ter agido de forma diferente? Se for necessário, primeiro mobilize o poder interno do cliente. *O que você precisaria para se sentir menos passivo? Agora você tem a impressão...*
- *Passada* cliente se sente envolvido, mas apenas como um espectador. É um pouco como um espectador envolvido em um jogo interessante. Congele o filme, volte um pouco, e observe tudo em câmera lenta. Concentre-se em momentos emocionais. Isso pode trazer o cliente de volta para o personagem da vida passada.
- Uma “afobação” você também encontra em pessoas apressadas ou orientadas intelectualmente. Como terapeuta, você pode perder o fio da história também. Afobação geralmente indica o

desejo do cliente de passar por cima de uma experiência ameaçadora ou confusa. Pare o filme em uma imagem e deixe o cliente descrever esta “imagem imóvel” minuciosamente. Conecte esta imagem explicitamente ao ponto de partida. Avalie as cargas e percorra o episódio carga por carga.

- *Filosofando*. Contemplações quase-existenciais, suposições e gritos de socorro, como *Senhor*, o ponto de partida e ancore-a melhor. Acenda um cachimbo (mentalmente), ou faça qualquer outra coisa para relaxar e continuar devagar e atentamente com a sessão.
- *Associações com situações recentes*. Essas associações são boas, mas só depois da regressão. Pergunte: *Isso* (o ponto de partida)? *Sim?* presente.
- *O cliente começa a fornecer explicações e comentários*. Também aqui: Clientes que comentam tudo muitas vezes querem mostrar que não precisam do terapeuta. Não responda aos comentários e se eles continuarem, diga-lhes que parece que não precisam de você, e diga adeus.
- Às vezes, pular de um tópico a outro é uma expressão de luta de poder entre o cliente e o terapeuta. *Obviamente* (o ponto de partida), *pelo* exemplo, o cliente está prestes a bater em alguém na experiência revivida e naquele momento a imagem muda abruptamente para uma situação em que ele está brincando ternamente com uma criança. Com tais pulos para o oposto, encontre o postulado atrás disso e mantenha-o no foco. Ron Hubbard chamou postulados que tenderam a pular para experiências opostas de “Fanfarrões*” (*Bouncers*). “*Quando me sinto tenso, sinto-me feliz.*” Ou: *Se eu estou entre as pessoas, me sinto solitário*. O desviar é muitas vezes causado por culpa.

- *Dar demasiada importância aos outros.* Pergunte: *Qual deles contribuiu para o seu... (ponto de partida) lá atrás? Como você se sente sobre isso?*
- *De volta ao aqui e agora.* Pergunte o que aconteceu pouco antes de o cliente sair da experiência revivida. Também este impasse é muitas vezes devido à influência de um contato próximo. Use personificação. *Quem o impede de explorar mais?*
- *Digressões.* Verifique se o cliente está ou não bem ancorado na emoção e no corpo de então. Se assim for, você perdeu algo essencial no desenrolar da história. Amarre-a novamente com o ponto de partida.
- *Evitar um episódio.* Falar sobre detalhes insignificantes, o ambiente mais amplo, episódios antes e depois, vida, em seguida, em geral. Pergunte: *O que isso tem a ver com ... (o ponto de partida)?* Ou: *Devemos (esse ponto de partida)?* Se o cliente continuar se perdendo, pergunte: *Existe alguma coisa que o impede de reviver o evento relacionado com ... (o ponto de partida)?* Use as cargas que podem surgir.
- *Ficar preso.* Estar preso em uma situação vaga, mal compreendida, mas claramente desagradável. Não ser mais capaz de ir para frente ou para trás. Dissocie o cliente para um lugar de visão geral ou se concentre no bloqueio: *O que está segurando você?* Então diga: *Vá para o elemento que você negligenciou.* Guie para obter informações, se for necessário, esclareça detalhe por detalhe.
- *Experiência* O cliente se acalma e se contrai, sente ter-se perdido e fica cada vez menos comunicativo. Diga: *Mesmo que você tenha se perdido, mantenha contato comigo. Por mais longe que você vá, ficarei com você.* Ou o conforto clássico: *Você*

sempre pode ouvir a minha um somático real se tornar mais forte após uma pergunta ou sugestão, a resposta é sim.

- *Conclusões falsas.* Corrija interpretações erradas ou prematuras. Pergunte: *Esse comentário foi realmente destinado a você?* Ou uma criança comete um pequeno erro ou faz algo impertinente, e no mesmo momento explode uma bomba, acontece um incêndio, um vulcão entra em erupção ou um navio afunda. Deixe o cliente ver que não há nenhuma conexão entre a “causa” e o “efeito”.
- *Sentir-se amaldiçoado.* Ficar preso à programação negativa por outros. Por exemplo: um rapaz vulnerável é repreendido por um dos pais que é abusivo ou pela autoridade dos pais, e aceitou o julgamento negativo como uma verdade aceita. Neste caso, desloque a atenção para o agressor e seus motivos e limitações. A pior forma é uma maldição ou magia negra. Sugira: *Solte tudo.* recursos tais como um objeto que dá apoio: uma equipe, um medalhão, um animal de poder*. Quando a fonte de energia negativa desperta, como uma massa escura ou uma figura escura, trate-a como se fosse um obsessivo.
- *Somáticos difíceis.* Uma enxaqueca, por exemplo, surge. Use a exploração da aura e dissolva o somático. Quando tiver dúvida sobre se a dor de cabeça tem a ver com o ponto de partida, adicione: Mais tarde, ficará clara a relação que esta dor de cabeça tem com isso.
- *Revivência* contato com as cargas cármicas é muito irritante e exaustivo. Lide com uma carga de cada vez.

9.5 Desemaranhar nós emocionais

Trate os nós emocionais metodicamente. Identifique as cargas constituintes e passe por elas uma de cada vez, às vezes em várias etapas. Comece com a carga mais acessível. Se isso não funcionar imediatamente, deixe que o cliente experimente e ancore cada emoção em seu lugar particular no corpo.

A emoção mais acessível depende do nível de energia (sofrimento requer menos energia do que raiva) e os papéis de homem e mulher (choro é considerado menos masculino do que maldição). A raiva emerge por vontade própria. Medo e tristeza entram no corpo, paralisam, congelam. Mesmo assim, basta começar a perguntar o que o cliente sente de maneira mais forte.

Evocamos medos somente se dermos a antítese do medo, ou seja, a autoconfiança. Se evocarmos medo, deve haver confiança, mas não a ponto de o medo permanecer distante. A confiança é o leito no qual chamamos o rio do medo. Raiva evocamos em um leito de calma. A dor não flui em um leito de alegria, mas em um leito de melancolia. Melancolia dá espaço para que a tristeza possa fluir. Cada emoção requer seu próprio leito.

Para nós de cargas opostas não há leito simples. Então, separe os nós antes de tentar resolvê-los. Quando as coisas ficam difíceis, silencie a carga secundária. Deixe essa tristeza em sua garganta por enquanto. Primeiro vamos para a raiva em sua cabeça. Enquanto você trabalha na raiva, a tristeza pode de repente irromper em ondas. Às vezes as pessoas começam chutando e chorando ao mesmo tempo. Isso é bom. Tal descarga afrouxa o nó.

Muitas vezes, uma emoção parece direta, mas ainda é difícil de ser separada de outras emoções, porque há uma emoção oposta

debaixo dela. Pedimos por tal emoção quando suspeitamos da sua existência. O que há sob essa raiva? O que há sob esse sofrimento?

Sentimentos mistos como o masoquismo também tendem a congelar, tornam-se cheios de protuberância. Algo não é agradável e, portanto, é agradável. Deixar ir a dor, portanto, significa deixar ir o desejo. Quando tais nós surgem, os clientes bloqueiam ou entram em um redemoinho ou em um vórtice. Normalmente não tente navegar entre Cila e Caribdis, mas deixe que o cliente enfrente os dois polos um de cada vez. Melhore o bloqueio ou melhore o redemoinho. Ou ambos. O problema então se tornará sua própria solução.

Se um nó emocional incluir medo, culpa, vergonha ou indiferença, então a emoção em questão funciona como uma válvula fechada, como uma concha ou uma armadura. Lide primeiro com a válvula. Vá para suas origens por regressão. Então você descobre a raiz: um postulado.

9.6 Desemaranhar nós recursivos

Rekursão provoca a maior parte das complicações. O problema está impedindo sua própria solução. Se alguém em idade jovem tiver de passar pela experiência de ver a mãe em um estágio deprimido de sua vida, durante o qual ela gemia: *Eu não posso mais continuar*, então o subconsciente não consegue mais prosseguir para enfrentar essa memória. Outro exemplo: *Não consigo alcançá-lo*. Tal postulado pode resultar de uma experiência na qual alguém estava tentando, em vão, alcançar alguma coisa.

De acordo com Hubbard (1950), cinco tipos de frases recursivas nas experiências tornam a terapia mais difícil:

- Fanfarrões* (*Bouncers*): *Saia! Nunca mais volte! Fique longe!*
- Retentores: *Fique aí! Apenas se sente sem se mexer e pense a respeito disso! Não posso ir embora.*
- Negadores: *Eu não estou aqui. Isso não leva a lugar algum. Não posso falar sobre isso. Não me lembro. Eu não sei.*
- Agrupamentos como se todas as ocorrências estivessem no mesmo lugar e no mesmo tempo: *Estou preso. Tudo está acontecendo ao mesmo tempo. Está prestes a me sobrecarregar.*
- Enganadores enviam a mensagem ao cliente de maneira errada: *A culpa é dos outros.*

Com postulados recursivos, você também pode perguntar: *Como O* boa pergunta é: *O que aconteceria se você fosse capaz de sair?* (Netherton)

Aumente postulados recursivos por meio da repetição, exagero ou reversão.

Os comandos de desligamento constituem um importante tipo de postulados recursivos. Netherton dá muitos exemplos disso. *Ai se você falar sobre isso! Lembre-se de que você não viu nada!* Postulados de caráter também podem ser comandos de desligamento. Por exemplo: *Eu nunca vou mexer com ninguém.* Também use a ponte verbal aqui, ou mude para a personificação. Uma parte do cliente quer resolver este problema, mas outra parte aparentemente não. Chame a personalidade que não quer, é relutante em lidar com isso, não quer se mexer. Isso pode ser uma subpersonalidade do cliente ou uma influência externa internalizada ou mesmo uma presença externa.

Perambular sem rumo pode vir do conteúdo da experiência revivida: quando é um episódio de perambulação sem objetivo. Normalmente, porém, o cliente está relutante em enfrentar a situação iminente e começa a evitá-la, a se distrair e a contorná-la. Para superar isso, preste atenção às seguintes eventualidades durante a revivência:

- Aprofundamento: momentos em que os clientes entram em contato com as cargas, mesmo que ainda não as mencionem, mudança de voz ou de respiração, sinais de emoção, somáticos vindo à tona.
- Nós: momentos em que pensamentos, imagens, emoções e sentimentos físicos se interconectam. Especialmente momentos em que os postulados são criados devido à angústia emocional e física. Você concluiu ou decidiu algo que ficou com você desde então?
- Momentos decisivos: repentinamente aceitar ou rejeitar algo, uma súbita introspecção ou epifania, reações fortes do cliente ou no corpo do cliente.

O exemplo a seguir ilustra como uma experiência notável pode frustrar sua própria solução.

C: Se eu voltar a vidas passadas, sempre chego a um lugar onde estive nesta vida, em Pompéia. Eu apenas invento isso? Eu mesmo crio uma história de tudo isso?

T: Mas por que você inventaria uma história?

C: Para responder a uma pergunta que o terapeuta lhe faz.

T: Mas por que você daria essa resposta em particular?

C: Porque é a primeira coisa que me vem à mente. Pode também ser uma lembrança desta vida. Dessa paisagem, por exemplo.

T: Mas por que essa paisagem particular lhe vem à mente?

C: Essa é uma pergunta difícil. Eu sei que já vi isso.

T: Agora você finalmente quer fazer uma sessão com paisagens que você nunca viu nesta vida.

C: Sim. De modo que eu tenha certeza que eu nunca vi isso antes.

T: Então você ainda pode pensar que é possível ser uma fantasia.

C: Eu não vejo imagens tão claras, histórias tão lindas como alguns têm, mas tenho reações físicas fortes sempre. E elas não mentem.

T: Essa reação física se encaixa na história? Se você estiver sob lava, você sofre de pressão ou calor?

C: Sim, é sufocante.

T: Existem três possibilidades: 1) Você tende a ser histérico. Não é impossível, mas você conseguiu disfarçar muito bem neste grupo. 2) Essas são memórias, e você não foi a esse lugar para nada em sua vida atual. 3) Você é tão sensível que absorve almas errantes aonde quer Pompéia?

C: Cinco anos atrás.

T: Como você se sentiu então? Você pensou: ficarei aliviado assim que voltar ao meu hotel?

C: Não!

T: Exatamente. Então, de que você está reclamando?

C: O que você quer dizer?

T: O que aconteceu lá o afeta profundamente. Você esteve lá quando a erupção aconteceu ou você já experimentou algo semelhante e isso faz você se identificar tão bem com Pompéia. Nem todo lugar que impressiona, toca ou nos afeta, conhecemos de uma vida anterior. Não só afetou, mas quando fez uma sessão sobre isso, você teve fortes reações físicas. O precisa mais para convencê-lo? Alguma tatuagem aparecendo espontaneamente em sua pele: Realmente aconteceu?

C: Mas é possível que confundamos memórias da vida presente com vidas passadas, certo?

T: Isso é possível, mas qual a probabilidade de as lembranças comuns provocarem tais reações físicas?

C: Esse é meu único controle sobre isso. Eu fiz recentemente uma sessão e tive uma lembrança na qual fui atingido por uma espada nas costas em um golpe violento. Eu fiquei apenas com o sentimento e a emoção, mas eu não vi nada.

T: Seu corpo o puxa para dentro e sua cabeça o puxa para fora. Tal divergência deve doer.

C: Essa imagem eu vi: minha cabeça cortada, a cabeça separada do corpo

T: Agora chegamos a alguma coisa. Aqui pode ser o núcleo. Ser puxado para fora ou decapitado, o que era?

C: Separado e dividido ao meio. Tive de arrancar uma criança de cadáveres; Parecia uma boneca, uma personagem trivial e eu não tinha pernas. Eu vi essa

imagem, não imaginei nem me lembrei dela. Mas essas imagens fortes têm sido raras nos últimos dois anos.

T: Como você percebe sua experiência, ela manifesta o problema em outro nível: ser despedaçado. Sua percepção é despedaçada. Esse é o problema recursivo.

As cargas emocionais são às vezes recursivas, as cargas mentais são geralmente recursivas. Podemos identificar recursividade emocional até que o padrão se quebre. Com a recursão mental, use a dissociação. Reviver um episódio confuso perturba os clientes.

Ou deixe que os clientes voltem às causas ou às consequências do episódio confuso, em vez de deixá-los reviver o episódio. A exploração da aura funciona melhor para detectar e neutralizar os efeitos. Remova os resultados negativos energeticamente, e só então peça para que os clientes experimentem como essas consequências aconteceram.

Se as pessoas morreram bem, podemos levá-las através da experiência da morte para o Lugar de Visão Geral, para obter uma catarse mental também. O que exatamente aconteceu e por que a experiência teve tais efeitos duradouros? Rompemos o círculo mágico da recursão e libertamos o cliente. Então, a revivência comum é possível novamente, mas muitas vezes ela não é mais necessária.

Alguns receios são recursivos, especialmente o medo das pessoas (os terapeutas são pessoas também – embora nos esqueçamos disso às vezes), o medo do fracasso e o medo de perder o controle.

9.7 Fuga em função de medo ou vergonha

O medo de perder o controle é um bloqueio comum. Pode ser o medo daquilo que pode ser descoberto, do transe, do terapeuta, ou mesmo de deitar de costas e fechar os olhos. Qualquer tipo de situação pode ter criado esse medo, nesta vida ou em vidas anteriores: experiências ruins com narcose, com terapeutas ou médicos; abuso de hipnose; estupro; desatenção que levou a um desastre. Fique alerta! Evoque a ansiedade do bloqueio como uma subpersonalidade.

Em geral: se o medo paralisar, então dissocie com a personificação ou a exploração da aura. Use hipnoterapia como último recurso. Mas não tente fazer muito de uma só vez. Sem o quadrado de confiança, não haverá catarse. Clientes com os quais não podemos construir confiança, por exemplo, devido à excessiva ansiedade recursiva, não são adequados para a regressão.

Também com pânico, dissocie e descubra o que o cliente precisa para ser capaz de atravessar esse rio. Ou use colapsos de âncora. Caso contrário, leve o cliente de volta para o aqui e agora. Diga que você vai voltar para aquilo, mas que isso é suficiente por enquanto. Verifique se não é o seu próprio medo que faz você parar a sessão. Fale calma e claramente, toque a testa do cliente ou o plexo solar, ocasionalmente as mãos ou os pés.

Às vezes, os clientes podem não estar interessados em lembrar exatamente o que aconteceu. As pessoas necessariamente não veem ou dizem a verdade. Memórias e histórias contêm viéses e distorções. Em regressões há menos, mas podem ocorrer. Somos terapeutas, não detetives. Assumimos que os clientes estão dizendo a verdade, e se não, eles devem ter boas razões para isso. Devemos

encontrar tais razões apenas quando elas impedem a eficácia da sessão.

Um cliente se vê em uma vida como fazendeiro. Seu pai tinha trabalhado em uma mina, mas ele mesmo se tornou um fazendeiro. Ele diz com orgulho que é o único na área que possui terra. Ele não se lembra dos boa”. Ele está especialmente satisfeito por ter comprado sua terra. Mas catarse? De jeito nenhum.

Ele continua repetindo que tinha comprado a terra. Um tio morreu e deixou-lhe algum dinheiro, diz ele. Só mais tarde descobrimos como ele realmente conseguiu esse dinheiro. Quando jovem, ele puxou um cara da sela de seu cavalo depois de assustar o cavalo. O homem quebrou o pescoço e tinha muito dinheiro com ele. Mesmo na terceira versão, ele ainda nega que era ladrão – aconteceu por acidente.

Uma mulher experimenta, em uma vida anterior, que trabalhadores da fazenda a raptaram, a estupraram e a mantiveram presa. Eles a trancam na alcova que tem uma parede velha e grossa quando saem durante o dia. Ela fica sozinha no feno. Suas alusões mostram que ela fez o jogo do rato e do queijo às escondidas – ou isso. Ela está enojada e envergonhada de si mesma. Além da prisão e do isolamento, há repugnância, luxúria e vergonha nessa experiência. A vergonha e confusão desligam a experiência, que é difícil de ter acesso e reviver. Uma sessão difícil.

Com um silêncio repentino, quando aparentemente não se trata de uma experiência fora do corpo, você pergunta: *Você sente alguma coisa?* Se a resposta for Sim, diga: *Você não precisa me dizer, mas experimente tudo o que tem a ver com...* (o ponto de partida). Pode

ser sobre coisas íntimas ou embaraçosas, ou comandos de desligamento estão envolvidos.

9.8 Cegueira e surdez psicológica; comandos de fechamento

Os comandos de fechamento surgem frequentemente de experiências em que outra pessoa nos proibiu de dizer algo ou qualquer coisa, ameaçou-nos com castigo ou nos forçou ao segredo. Ou simplesmente disse: *Você não viu nada. Nada aconteceu.*

Outros comandos de fechamento vêm de nós mesmos. Queremos esquecer algo por causa do medo, culpa ou vergonha. Encontramos estes comandos de fechamento, fazendo com que o cliente repita a frase relevante, portanto, carregue-a e depois dê a instrução de regressão à origem dessa frase. Ou deixamos o cliente personificar a pessoa que disse a frase ou expressou a ameaça. Os clientes podem se ver como uma criança ou talvez em uma vida passada. No entanto, muitas vezes é um membro da família, às vezes um membro da família que faleceu.

Netherton tem algumas perguntas e sugestões inteligentes quando o cliente não vê ou não sente nada:

- Se você pudesse ver alguma coisa, o que veria?
- Se você pudesse sentir alguma coisa, o que sentiria?
- Se você pudesse falar, o que diria?
- Apenas continue com isso.

Não ver nada pode ocorrer porque na experiência em questão o cliente estava sentado na escuridão, estava de olhos vendados ou

mesmo cego. Ou alguém viu algo que não foi permitido e se sente morto em relação a isso, ou os olhos são arrancados, pressionados ou escavados. Ou a língua é arrancada, então não é possível dizer mais nada. Ou alguém fica cego em função de um clarão brilhante de uma explosão – muitas vezes também entorpecido por ele (neurose de guerra).

Ou ainda algo mais simples, perdemos contato com nossos clientes quando eles estão revivendo um período de inconsciência. Eles podem ter sido drogados ou hipnotizados. Deixe-os dissociar e se isso falhar, continue falando e mantenha contato com o corpo do cliente. Tocá-los com um dedo já é suficiente.

A exploração da aura é sempre possível: *eu vejo um venenoso cinza esverdeado que como um cobertor lentamente me envolve. OK, desenrole-o na ordem inversa.* Se uma névoa entrou através do nariz, nós a retiramos de lá através do nariz. Se isso não funcionar, perguntamos: *De onde você prefere retirá-la?* Ou use a personificação. Deixe a personalidade atual do cliente vir em auxílio da personalidade da vida passada que foi hipnotizada ou envenenada. Ou volte para a última experiência antes de a inconsciência ou nebulosidade começar.

Às vezes a situação permanece vaga e estática. Isso geralmente acaba por ser uma experiência pós-morte de ficar vagando.

9.9 Adeus à confusão e loucura

Se o cliente se sentir confuso ou falar de forma confusa, é geralmente porque a situação original foi caótica. Talvez por causa de uma situação desordenada, desconcertante, por exemplo, com

calamidades ou batalhas, mas geralmente porque a pessoa naquela época estava confusa.

As crianças ficam confusas quando não compreendem mais as ações dos adultos – criaturas estranhas aos olhos delas. Ou alguém tem uma concussão ou lesão na cabeça e ouve gritos em uma língua desconhecida. Também morrer de fome não ajuda. Baixo nível de açúcar no sangue torna impossível manter a cabeça com ideias claras.

Quando um cliente não vê nada mais, podemos avançar simplesmente perguntando: *Você tem um problema em seus olhos?* Assim, conseguimos obter bons resultados em casos de confusão simplesmente perguntando: *há algum problema com a sua cabeça?*

Especialmente quando as coisas se tornam esmagadoras, por circunstâncias ou por uma condição física deficiente, é importante fazer com que o cliente veja tais circunstâncias de cima, à visão de olho do pássaro. Instrua o cliente a ir alto o suficiente para obter visão geral, mas baixo o suficiente para realmente ver o que está acontecendo no chão. A instrução de passar pela situação em câmera lenta desfaz muita confusão também.

Se tudo parecer estar indo muito rapidamente, a câmera lenta é a escolha óbvia. E quando tudo está se movendo tão lentamente que nada parece acontecer? *Agora você vê e sente que aquilo que faz com que você se torne lento, saia e se afaste de você.*

Se o cliente for susceptível de se perder em muitos detalhes: *Qual é a coisa mais importante que está acontecendo ali? Qual é a coisa mais dolorosa? Qual é a mais ameaçadora?* Pedir pelo evento ou pensamento mais extremo, intenso ou resultante é uma das

nossas ferramentas mais importantes. E com pessoas que estão preocupadas em dar a resposta “certa”, damos uma sugestão imediata, vigorosa e simples: *Você agora tem a impressão do que você acredita ser a pior coisa que está acontecendo ali.*

Se drogas estiverem envolvidas, tudo pode parecer vago e lento, ou estranhamente há um salto de um evento a outro. Pedacos incoerentes de imagens e impressões podem passar rapidamente. Também pessoas psicóticas e pessoas com um ego fraco, como *borderliners*, podem pular trechos dos eventos descontroladamente.

Com drogas, ainda podemos instruir o cliente para que a droga deixa o corpo todo pela mesma via que entrou. Os viciados que usaram drogas diferentes tendem a ter lembranças confusas. Provavelmente você terá de lidar com um remédio de cada vez: quais são as cargas relacionadas ao uso da droga e quais resíduos os clientes conseguem visualizar no corpo. Se você não estiver treinado e preparado para isso, o trabalho com problemas envolvendo drogas pode ser cansativo.

Menos severas, mas semelhantes, são experiências com emoções diferentes e frequentemente opostas. Trabalhe com uma emoção de cada vez, alternando entre regressão e trabalho energético. Às vezes, cada emoção está ligada a uma subpersonalidade diferente.

Outra forma de caos ocorre quando o sistema vestibular foi danificado. O cliente experimenta torções, rodopios e sons vertiginosos e muitas vezes fica tonto e sente náusea. Também pergunte em tais casos: *Algo aconteceu com a sua cabeça?*

A confusão é o primeiro ponto de partida para a loucura. Se os clientes já tiverem sofrido de loucura em uma vida passada,

especialmente quando morreram loucos, então a personalidade perturbada, ou pelo menos a subpersonalidade perturbada, é facilmente reestimulada. Imediatamente dissocie e personifique. Se a loucura entrar na sessão, o terapeuta não sairá dela sem penalidades. Você também vai ficar confuso, a menos que dissocie o cliente imediatamente. É um caso de combater fogo com fogo. Por isso, é bom saber que os terapeutas de regressão são todos sábios, calmos e ultra-estáveis.

Este capítulo foi sobre a arte da navegação entre o bloqueio de Cila e a confusão de Caribdis. Os antigos marinheiros tinham de aprender a navegar entre eles, de preferência evitá-los completamente. Nós também tentamos evitar esses dois. No entanto, às vezes somos forçados a navegar adequadamente entre os dois. Então, ore para Poseidon.

Temos também opções mais interessantes: *Basta seguir em direção a essa rocha. Sinta, veja e ouça* Ou: *Deixe* viagens ainda mais interessantes – e encontramos monstros ainda mais intrigantes – do que os antigos marinheiros.

O problema em si oferece o caminho mais rápido para a sua solução. Basta entrar completamente nisso. Apenas continue. Completamente. Na seção 14.6, voltamos a essa abordagem ao discutir as explorações da Questão Central.

Não precisamos viajar com segurança. Não podemos viajar com segurança. Precisamos chegar com segurança. Quem viaja com segurança nunca chegará. Tal é o destino da alma humana.

CAPÍTULO 10. AINDA SEM ENCONTRAR A SI MESMO

O que significa "ser nós mesmos"? Estar completamente presentes, saber o que queremos, sentirmo-nos livres. Sem copiar ninguém. Isso não quer dizer que estamos livres das influências dos outros. Não sermos nós mesmos significa termos nos perdido, sentindo-nos fracos; apenas reagindo, muitas vezes cegamente.

Estamos fortemente relacionados com outros e somos fortemente influenciados por outros, para o bem e para o mal. Se somos nós mesmos e permanecemos abertos, somos enriquecidos por outros, e estamos mais vivos. Se não somos nós mesmos e de mente aberta, nós nos sobrecarregamos com os outros e nos perdemos. Se somos nós mesmos, mas fechados, ficamos trancados, rígidos e menos vivos.

Este capítulo trata de como podemos nos libertar de influências alheias debilitantes e encontrar de volta o que perdemos de nós mesmos.

10.1 Impressões, internalizações e energia de outros presa a nós

Mesmo quando somos nós mesmos, muito do que há em nós adquirimos dos outros: em nossos pensamentos, nossas atitudes e em nossas ações. Aprendemos com os outros, consciente e

inconscientemente. Enquanto adotarmos dos outros o que nos convém, isso nos enriquecerá. Se tivermos devidamente digerido e internalizado influências externas, elas encontrarão o seu devido lugar em nós.

Mas nem sempre somos nós mesmos. Às vezes nos adaptamos aos outros enquanto nos perdemos de nós mesmos. Às vezes, até os outros não nos permitem sermos nós mesmos. Eles impõem regras, têm expectativas relacionadas mais a eles do que a nós. Nós chamamos de “dominantes” as pessoas que têm muita influência sobre nós. Às vezes podemos até nos subordinar sem sermos convidados a fazê-lo. Ou as ideias são propagadas de forma tão convincente que passamos a acreditar nelas. Ou podemos nos identificar com outra pessoa tão fortemente que já não estamos em nossa própria pele. Podemos nos identificar com um pai, um membro da família falecido, uma namorada popular, uma estrela de cinema.

Absorver o conteúdo externo é uma propensão humana que é boa em si mesma. Sem isso, nós nos tornaríamos e permaneceríamos autistas, solipsistas. Estaríamos totalmente trancados em nós mesmos e o mundo exterior continuaria a ser um cenário sem sentido.

Estamos abertos aos outros, quando as pessoas falam e escutam, adotam ideias umas das outras. O que é mais estranho, mais notável, é o fato de que as pessoas absorvem sentimentos umas das outras. Pensamentos podem parecer impessoais e sentimentos pessoais. Mas isso não ocorre necessariamente dessa forma. Muitas vítimas de estupro caminham com a culpa que o estuprador se recusou a sentir. Essa culpa foi energeticamente transmitida, despejada sobre a vítima. As pessoas que parecem não ser incomodadas por suas ações e sua

consciência continuamente despejam sobre os outros o que poderia incomodá-las.

Quanto mais hesitamos e não temos certeza, mais poderemos olhar para pessoas confiantes e mais cedo copiaremos coisas que não nos convém.

Uma impressão é uma influência que outros conscientemente exercem sobre nós, uma mensagem que transmitem tipicamente sobre como devemos ser ou fazer ou deveríamos pensar e fazer. *Uma* uma influência que adotamos voluntariamente. Pode ser que copiamos alguém que consideramos um exemplo, pode ser uma doutrina que abraçamos. Às vezes isso ocorre devido a uma má interpretação. Pensamos que uma declaração é destinada para nós, mas não era.

Ao evocar somáticos e usar a exploração da aura, encontramos influências externas como substâncias pesadas ou escuras dentro ou em cima de nosso corpo, ou carregamos um pedregulho, ou usamos uma couraça que não cabe, ou experimentamos tais influências mesmo como vermes ou insetos rastejantes . Tudo o que é "não-eu" que encontramos dessa maneira chamamos de “energia encostada” em nosso jargão. Ela pode ter se colado a nós ou pode ter nos penetrado, mas de qualquer forma ela não sai por si mesma. Poderia ser uma figura distinta ou uma forma vaga: por exemplo, uma nuvem cinzenta que mais tarde se revela como sendo um avô falecido.

Algumas pessoas perderam tanto de si mesmas que estão psicologicamente danificadas: elas têm TPB (*borderline*) ou esquizofrenia, vícios ou depressão. Normalmente elas perderam muito de sua própria energia e estão cheias de encostos. Nada

consegue nos invadir se não perdemos ou já tivermos perdido algo de nós mesmos. Terapia significa remover o não-eu e recuperar o eu.

Vamos começar com as influências de pessoas dominantes, autoritárias e intrusivas. Estas poderiam ser pais, membros mais velhos da família, professores, doutores, chefes; elas poderiam ser líderes religiosos, como sacerdotes, pastores, ímames ou gurus – se elas forem arrogantes. Quando perdemos energia para essas pessoas, elas se tornam poderosas – elas absorvem nossa energia e a adicionam às suas próprias. As pessoas submissas tendem a se tornar cada vez mais submissas, e as dominantes tendem a se tornar cada vez mais dominantes.

Da mesma forma, homens e mulheres sexualmente dominantes tendem a conquistar parceiros cada vez mais facilmente (até a idade começar a atrapalhar). Algo similar desempenha um papel no mundo financeiro: o dinheiro flui facilmente de pessoas financeiramente fracas para pessoas financeiramente fortes.

É difícil distinguir a energia verdadeiramente pessoal da energia internalizada. A diferença é essencial, mas também relativa. Nenhum pensamento que tivemos surgiu sozinho. Constantemente adotamos e absorvemos coisas de outras pessoas. A diferença reside em saber se é uma troca aberta e honesta, ou uma intrusão sorrateira. Você pode digerir coisas, pode absorver coisas, tornando-as suas. Algumas coisas você internaliza mais facilmente do que outras, porque elas tocam em algo de você mesmo. Você pode internalizar coisas que de certa forma já foram digeridas em um determinado momento. Então elas se tornaram partes de você mesmo. Como com os alimentos, você digere coisas que se tornam

parte de seu corpo e você excreta líquidos que faziam parte de seu corpo e sólidos que nunca se tornaram verdadeiramente parte dele.

As pessoas se perguntam: *Quem sou eu realmente? O que é realmente meu?* O que é seu é o que você fez de si mesmo. Para tais perguntas você pode dizer verdadeiramente em paz, com amor e orgulho “Eu”. Sim, esse *Eu* esse “eu”, de muitas coisas, também de coisas de fora.

Algumas pessoas pensam: *Agora eu sei porque me sinto mal. Por causa dos meus pais, da igreja, das entidades. Tudo isso não sou eu.* Mesmo que seja verdade, há sempre algo que tem relação com você mesmo. Alguns terapeutas não estão interessados em encostos e obsessores. Eles se concentram no que costumam chamar de “retentor”, aquela coisa que faz com que as pessoas permitam influências alheias e se apeguem a elas. Uma posição extrema, porém saudável.

Muitas pessoas dizem: “*Você vê, é tudo culpa do meu pai. Então não é minha culpa*”. Mas cada história é um capítulo em uma história maior. Mesmo que fosse culpa de seu pai, há outra camada a explorar, por exemplo, por que você aceitou o comportamento, a atitude, o abuso ou o comando dele tão facilmente, por que você ainda se apegava a ele; finalmente, como você tem e, possivelmente, por que você escolheu essa pessoa como seu pai. Há sempre uma outra camada. Até que ponto vamos descascando essas camadas? Até que nos sintamos sábios, corajosos e radiosamente felizes. Então paramos de descascar.

Podemos ainda não ter certeza no final da sessão se a energia ou entidade em questão era do próprio cliente ou de outra pessoa. Normalmente, em breve, você vai saber o que é o quê. Temos

métodos para descobrir isso. Novamente: uma grande parte do nosso trabalho é trabalho de detetive, especialmente no início das sessões. Às vezes não ficará claro. Se você não tiver certeza, deixe de lado por enquanto e não tome medidas irreversíveis, como integrar decisivamente ou descartar qualquer energia ou entidade.

O que fazemos quando, durante uma personificação, a causa de não sermos nós mesmos entra na sala, não surpreendentemente, como uma figura dominante. Esse domínio pode mostrar-se em tamanho, em superioridade, em insensibilidade. Uma figura de grandes dimensões pode simplesmente aparecer assim porque os clientes estavam no momento do primeiro encontro literalmente muito pequenos. Se quando crianças, eles tinham metade do tamanho do adulto, então eles podem ver agora aquela pessoa duas vezes maior do que eles são agora. Então, sugerimos ao cliente para ver essa figura do tamanho verdadeiro que ela tinha naquela época.

Se figuras de autoridade entrarem, muitas vezes carregam um sinal ou uma peça de vestuário indicando sua autoridade: um professor com um apontador, um vovô com um relógio de bolso, um pastor em seu traje. Sugerimos ao cliente para ver tais figuras com roupas comuns, se for necessário que entreguem seu símbolo de autoridade para o cliente. Se elas ainda forem inacessíveis e se recusarem a falar, então é de ajuda vê-las nuas. Tirar o carisma, o poder pessoal. Não para humilhá-las ou puni-las, mas para obrigá-las a se comunicar, para explicar o que estão fazendo dentro do cliente. Queremos respostas a perguntas, e temos direito a elas. Essas figuras de alguma forma residem no sistema do cliente; as chances são de cem para uma que não elas pertencem a tal sistema.

Um segundo método é obrigar intrusos a dar tudo de volta que tiraram do cliente. Por que algumas pessoas intimidam? Porque outras ficam amedrontadas. Os magistrados se tornam arrogantes por causa dos cidadãos tímidos. E os cidadãos ficam tímidos por causa de magistrados dominadores. As pessoas ficam assustadoras porque são temidas. Elas tornam-se impressionantes porque são temidas. Don Juans estão cheios até a borda de energias femininas vindas de conquistas passadas.

Então você pode sugerir ao cliente: *Você* Isso pode parecer uma instrução estranha, mas funciona maravilhosamente. Os clientes veem as pessoas antes de elas começarem a se avolumar: uma criança assustada, uma adolescente tímida, uma adolescente irritada, um menino magro, seja o que for. Com frequência alguém que foi rejeitado algumas vezes com demasiada reiteração, como resposta se tornou mal- vado. Uma alternativa eficaz é: *Agora você vai vê-lo como ele era exatamente só ele.*

Os ladrões de energia mais eficientes são pessoas que podemos chamar de “mágicas” por falta de uma palavra melhor. Essas pessoas sabem como hipnotizar e trabalhar com outros poderes ocultos. Geralmente, são apenas vagamente conscientes de seus poderes, porque elas os têm desenvolvido em vidas passadas. Algumas estão envolvidas em tais práticas hoje. Especialmente as pessoas que vêm da África, Ásia ou América do Sul podem fazer magia negra ou branca ou o meio-termo: Winti, Macumba, Tantra ou seja qual for o nome.

Se fizermos bonecas representando uma pessoa e espetarmos alfinetes nelas, a pessoa representada não morrerá imediatamente em função disso, mas isso pode deixá-la doente. O que acontece

nesses casos não depende de quantas vezes pensamos mal do outro, mas se esses pensamentos atingem uma carga efetiva. A então chamada magia não é outra coisa senão dar a algo uma carga etérica. A magia negra faz isso com a intenção de ferir, prejudicar ou até mesmo matar o outro. Os maus pensamentos são a magia negra da vida cotidiana.

Se um pensamento negativo ou emoção se tornar carregado e nós não soubermos como enviá-lo ao destinatário pretendido, ele vai nos ferir e não o outro. *Eu sinto espasmos no meu estômago. O* Por que o tio Jim não sofre de dores de estômago? Talvez porque não estamos apenas com raiva, mas também com medo do tio Jim. Ou porque, em nossa raiva, não estamos fazendo uma imagem nítida do tio Jim em nossas mentes. Ou estamos realmente com raiva de outra pessoa e por engano – ou covardemente – direcionamos a raiva ao tio Jim. Ou porque o tio Jim é psiquicamente tão forte, que ele simplesmente desvia tudo o que lhe é destinado. Dez a um, ele faz isso inconscientemente, e dez a um, ele desenvolveu essa habilidade em uma vida passada.

Se você tiver uma função religiosa proeminente, os seguidores direcionam sua deferência pelo menos parcialmente a você. Uma vantagem etérica agradável do trabalho. Nas comunidades religiosas e nas seitas, preste atenção ao tipo de energia que os homens e as mulheres emanam, especialmente à atração erótica. Todos parecem pálidos e opacos, exceto os sacerdotes? Os homens são vibrantes, satisfeitos, descontraídos e confiantes e as mulheres cinzas, desgastadas e pouco atraentes? Ou ao contrário? Então você vê quem suga a energia de quem. As seitas inteiras baseiam-se na adoração e na subserviência bajuladora aos sacerdotes. Eles são "tão especiais", eles têm tal carisma! No entanto, as pessoas que se aquecem na luz

deles, meramente recebem – como dizem – algo do bolso deles, pois os sacerdotes absorveram essa energia de seus próprios seguidores. Gurus, líderes espirituais são muitas vezes obsessores de seus seguidores. Se eles não souberem disso, pelo menos sentem isso.

Frequentemente, uma figura personificada permanece indistinta, não porque o cliente é incapaz de visualizar, mas porque uma grande parte da energia dessa figura ainda permanece dentro do cliente. Quando você instrui o cliente que tudo que pertence à figura volte para ela, a visualização do cliente de repente melhora. Torne-a bem distinta perguntando: *É alguém que você conhece? O que você acha deste homem? Se você conhecesse esta mulher na rua, o que você pensaria dela?* Essas são maneiras de focar, para tornar a figura mais clara e ser capaz de conversar com ela. Normalmente eu digo: *Basta dizer-lhe... ou perguntar-lhe... Como ela reage?* Porque “reação” inclui respostas não-verbais, como olhar de lado ou encolher os ombros. Geralmente, o diálogo seguirá.

Se o cliente não conseguir recuperar sua própria energia e se sentir fraco e impotente, precisamos voltar à primeira vez em que ele perdeu uma parte significativa de sua própria energia. Essa energia deve ser encontrada para que o cliente recupere seu próprio poder. A sugestão mais direta é: *Agora você vê incorporar o que quer que você tenha perdido uma vez.* Então uma energia entra no quarto, como uma esfera de luz de uma cor particular. Ou aparece uma presença forte, quase radiante, ou uma criança inocente e espontânea, pouco antes de perder sua inocência e espontaneidade. Isso muitas vezes é tocante, e em tal emoção a cura e a recuperação ocorrem.

Não reclame, Jane. Pegue de volta, Jack.

10.2 Internalizações de ou através da mãe durante a gravidez

Já discutimos sobre a gravidez e identificação com a mãe anteriormente neste livro. Há mais razões pelas quais as crianças nascituras perdem parte de sua própria energia ou absorvem energia alheia. Essas possibilidades eu já mencionei antes, mas agora vou discuti-la sob a perspectiva da perda da sua própria energia e da absorção da energia de alguém ou de alguma outra coisa.

Primeiro, há reações tomadas como indesejáveis, indesejadas, rejeitadas: decepção, desilusão, raiva, miséria, afastamento, não querer mais viver. Essa perda de vitalidade e entusiasmo pela vida leva à ambivalência e à fraqueza e abre a porta a influências alheias. Durante uma tentativa de aborto a criança pode gritar em desespero sombrio por ajuda e involuntariamente atrai influências sombrias. Sempre que a vontade de viver é minada e danificada, no final, as energias alheias entram.

Um aspecto relacionado, mas inteiramente diferente, é a “síndrome do desaparecimento do gêmeo”. Mais comum do que se pensava anteriormente, dois óvulos são fertilizados e um feto morre no início da gravidez. A mãe normalmente não percebe isso e o cliente atual não tem conhecimento disso. A criança sobrevivente experimenta isso como uma perda terrível e inexplicável. Esse vazio interior finalmente pode ser preenchido por outra coisa. Assim, mesmo antes do nascimento, a culpa do sobrevivente pode vir a desempenhar um papel. Sentimentos de culpa estimulam um recolhimento íntimo que quase convida a energia alheia para preencher o buraco.

Ocasionalmente, a alma do feto gêmeo falecido tem inveja do gêmeo sobrevivente e se torna um encosto feroz no útero. Encontrei casos em que os clientes sentem durante uma sessão pré-natal uma presença sinistra e espreitadora no útero. Se explorarmos isso, parece ser outra alma que pretendia nascer com os mesmos pais, e ela se sente deixada de lado por aquele recém-chegado apressado e poderoso que como ele ocupava a cadeira vazia, geralmente inconsciente do ex-candidato.

Quando a mãe usa drogas durante a gravidez, isso não só traz danos físicos, mas também energéticos. A gravidade disso não é determinada apenas pelo tipo e quantidade de drogas, e pela extensão do vício, mas também pelo estado geral da mente da mãe. As medicações e as injeções, mesmo antes do nascimento, como uma peridural, também aparecem nas sessões com consequências muito maiores do que apenas as consequências médicas.

No nascimento, a vontade de viver também pode ser afetada por uma mãe negativa ou ausente (por exemplo, quando a anestesia é aplicada durante uma cesárea), um pai ausente ou hostil e possivelmente desdenhoso ou mesmo outros membros da família que são hostis. O pai pode já ser desdenhoso ou hostil durante a gravidez, ou a criança percebe a inveja sentida por uma irmã do pai ou da mãe que é solteira ou estéril; ou percebe o ciúme da mãe de um dos pais.

O ciúme do pai ou de outras crianças geralmente só desempenha um papel no tempo imediatamente após o nascimento.

Todas essas influências são mais fortemente sentidas e mais fortemente internalizadas quando o bebê já encarnou de forma hesitante ou relutante para começar. Se eventos como os mencionados acima reestimularem uma experiência de morte de vida

passada ruim, a criança geralmente será muito receptiva às influências negativas dos outros.

Quanto menos quisermos viver, com mais facilidade as energias alheias nos penetram, quanto mais fraca for a maneira de sentirmos, mais agressiva e inadequada será a forma de tentarmos absorver a força dos outros. Então pulamos da frigideira para o fogo.

Como lidamos com esses casos em terapia? Usamos regressão com esses momentos cruciais de mudança de vida, personificação da fonte da energia alheia, interiorizada e depois troca de energia. Voltaremos a isso mais adiante neste capítulo.

10.3 Identificação e Integração de energias dissociadas e subpersonalidades

Xamãs praticantes viram – e veem – a causa de muitas doenças e problemas mentais na perda de partes da alma. Essas partes da alma devem ser recuperadas. O xamã entra em transe, indo para uma jornada interior a fim de recuperar a parte da alma perdida. Isso é chamado de recuperação de alma. Fazemos o mesmo, mas muito diferente.

Orientamos os clientes a recuperar a parte da alma perdida. No último capítulo, discutiremos a recuperação de grandes partes da alma, às vezes, personalidades inteiras de vidas passadas, que uma vez perdemos, talvez até em um passado distante.

Neste capítulo, lidamos com partes da personalidade atual que perdemos durante a gravidez, o nascimento ou a infância e, às vezes, em traumas graves, quando somos adultos. Grande parte do que

antes era chamado de trauma pós-guerra (*shellshock*) e hoje em dia é chamado de transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), é o resultado de ter perdido partes do nosso organismo energético que deixou o nosso corpo e nunca mais voltou.

Como sabemos que tudo isso é verdade e não um produto da imaginação? Porque quando deixamos que os clientes visualizem tais perdas e vejam e sintam o retorno da alma perdida para o corpo presente, todos os tipos de problemas físicos e psicológicos se dissolvem, nunca voltam, uma vez que a sessão seja concluída com êxito.

Como conseguimos fazer exatamente isso? Como podemos primeiro detectar e então integrar energias e subpersonalidades dissociadas?

Perguntamos aos clientes se eles sentem um vazio em algum lugar em seu corpo. Sensações de vazio podem ser sentidos na cabeça ou no peito. Quando estes são sentidos no estômago e no abdômen, perguntamos primeiramente se eles estão com fome. Se ainda houver uma sensação de vazio após uma boa refeição, isso nos leva rapidamente ao caminho certo.

Não se trata de sensações de vazios, com relação aos membros do corpo, mas de sentimentos de estar envergonhados ou desgastados, ou de entorpecimento, como se você estivesse com um braço enfraquecido, uma mão, uma perna ou um pé. Muitas vezes essa parte do corpo é cronicamente fria e recebe menos fluxo sanguíneo. Ou parece que não pertence ao corpo.

Com a exploração da aura, aparecem lugares escuros e sem luz, que normalmente são vistos como buracos. Alguns buracos são até

sem fundo.

Os clientes também podem ter uma sensação geral de perda ou vazio. Mesmo que eles saibam a causa desse sentimento, por exemplo, *Sinto tanto falta do papai!*, pedimos que localizem essa sensação de perda no corpo. Se o cliente mencionar uma morte na família próxima, ou a morte de um amigo próximo, perguntamos como ele se sente em relação à perda e onde ela é sentida no corpo. Assim, buscamos localizar lacunas e buracos, e sentimentos de perda em geral.

O que fazemos a seguir? Existem várias possibilidades:

- *Volte para um tempo e lugar onde você ainda se sentia cheio e inteiro. Agora vá para o momento em que esse sentimento realmente muda.*
- *Agora você vai ter a impressão do que já pertenceu ao seu corpo.*
- *Agora você vai ter a impressão do que foi deixado ali no seu corpo. Como se parece? Qual é o tamanho disso? Para onde foi? Siga-o com sua mente. A porta se abre e agora você vê o que pertenceu ao seu corpo entrar na sala.*

Isto é quase puro trabalho energético. Quase, porque às vezes o cliente não vê nenhuma energia ou substância ou objeto, mas uma pessoa, muitas vezes uma criança interior que é inocente e radiante. Em alguns casos entra uma espada, ou uma varinha, um livro, um manto. Talvez um animal de poder: um leão, um cão, um golfinho, uma tartaruga, uma serpente brilhante. Raramente, uma figura mitológica como um centauro, um dragão, uma serpente alada, um gigante ou um anão.

Nós não buscamos explicações, não pedimos significados, simplesmente fazemos regressão: *Você agora tem a impressão do lugar e tempo em que ainda tinha aquela varinha, aquele manto, aquele leão. Onde você está? O que você está fazendo? O que está acontecendo?*

Agora você tem a impressão do tempo e lugar onde você perdeu aquela... varinha, centauro ou o que quer que seja. Onde você está? Sinta, veja e entenda o que está acontecendo ali.

Agora você começa a ter impressões de como esta perda afetou sua vida seguinte/ atual. Apenas deixe as impressões virem.

Deixamos os clientes preencher o buraco com o que originalmente pertencia àquele ponto. O leão pode se deitar aos pés e o peito brilhar onde anteriormente havia um vazio. Reações físicas fortes, muitas vezes visíveis, são a regra, não a exceção. Comentários típicos do cliente são: *Eu nunca me senti tão fortemente presente. Sinto-me quente e forte da cabeça aos pés. Eu não sabia que podia me sentir assim.*

Um vazio foi preenchido, e o rejuvenescimento do cliente está incluído no preço.

10.4 Encostos de falecidos conhecidos

Os encostos são às vezes energias projetadas e até mesmo subpersonalidades de pessoas vivas. Normalmente, esses encostos são problemáticos, muitas vezes parasitários; às vezes intencionalmente, mas geralmente sem intenção.

Mães possessivas e pais rígidos podem continuar a influenciar seus filhos adultos, mesmo se estes saíram de casa há muito tempo, e mesmo se eles romperem o contato com seus pais. Os pais que não estão bem integrados podem até libertar subpersonalidades inteiras em cima de seus filhos.

Uma mulher é muitas vezes oprimida por sentimentos de tédio, como se um cobertor cinza a sufocasse. Isso está relacionado ao fato de ela ser dona de casa e à primeira vista parece ser a frustração típica de mulheres que queriam fazer e conseguir mais e estão obrigadas à casa e aos filhos, enquanto o marido tem uma vida bastante interessante no trabalho. Quando ela regride às origens desses sentimentos, chega a uma vida como castelã na Idade Média.

Nessa vida, ela se casa contra sua vontade com um nobre que seus pais escolheram para ela. Ele é interessante e animado, asseguram-lhe. Essa vivacidade se torna verdadeira, mas não para ela. Ele é caçador e guerreiro, e bebe até perder o sentido com seus amigos quando está em casa. Ela fica apenas com os bordados.

Em seguida, ela o vê sendo trazido morto para o castelo, morto em uma batalha contra um castelo vizinho. Os inimigos agora invadem e assumem o castelo. Eles não se atrevem a prejudicá-la, por causa de sua família bastante influente. Então eles simplesmente a fecham em um quarto da torre onde ela continua bordando pelo resto de sua vida. Ela fica aliviada quando finalmente a morte chega à sua porta.

A cliente fica satisfeita com a sessão. Agora ela entende de onde vem esse sentimento de tédio. Isso lhe dá uma sensação de alívio, mas o sentimento não desaparece totalmente. *Volte para a primeira*

vez em sua vida atual, quando você sentiu aquele cobertor cinza sufocando você.

Ela tem três anos e quer brincar na caixa de areia com as outras crianças no parque infantil entre os blocos de apartamentos. Ela não tem permissão para brincar lá, porque vai sujar as suas roupas. A mãe está ocupada aspirando o pó, embora não haja uma partícula de poeira à vista. A menina se sente oprimida, quer jogar todos os vasos de flores do peitoril da janela, mas percebe que isso não vai ajudar. A vida nunca será divertida, sempre será desse jeito. Ela desiste. Nesse momento, ela vê com os olhos do seu eu adulto atual uma nuvem cinzenta e pesada emergindo de sua mãe e que envolve a criança e entra nela. É a vida anterior de sua mãe, a castelã.

Muitos clientes sofrem com o que é comumente chamado de “*crítico interno*”, uma pequena voz quase racional que questiona continuamente se as primeiras impressões são de fato reais. Quando personificamos essa voz, muitas vezes surge um pai autoritário, cético, que os desprezava como crianças e como adultos. Ou um ex-crítico entra na sala. Quando naquele momento pedimos sensações corporais, pode aparecer um resíduo energético pesado que está preso na cabeça ou em qualquer parte do corpo. Quando um cliente tenta remover esse resíduo, geralmente surge uma forte resistência do cético. Essa energia conectada é obsessiva. Falamos de obsessivo quando os encostos são agressivamente egoístas.

Quando forçamos a energia conectada de volta ao seu verdadeiro dono, o cliente experimenta um profundo sentimento de alívio e uma mente esclarecida. Estranhamente, o outro lado de modo geral vai se comportar melhor e até se sentir melhor também.

Ao ter uma energia de outros presa a você significa que a probabilidade de que tal energia ter sido conectada completamente a você após a morte de alguém aumenta. Então o cliente vai de mal a pior. A mãe finalmente está morta, mas a opressão só piora.

Energias presas em nós de ex-parceiros muitas vezes são crianças internas que eles colocaram para fora deles. Você não pode se livrar de alguém, mesmo se realmente o detestar. Mesmo depois de muitos anos, quando a vida continuou, uma reunião súbita ou mesmo uma lembrança pode produzir fortes reações mentais e físicas.

Obviamente, tudo isto impõe desvantagens em novos relacionamentos. Algumas pessoas repetem seus erros: o novo parceiro acaba por ter os mesmos maus hábitos que o anterior.

Em tais casos de apego energético, o perdão não ajuda, pode até fortalecer o vínculo. Sem personificação e trabalho energético, livrar-se de tal apego é um trabalho dos infernos.

Nem sempre isso significa relacionamentos difíceis. Às vezes, um ente querido morreu.

Shakuntala Modi, psiquiatra americana que praticou hipnoterapia e depois regressão por um bom tempo, fez uma sessão com uma mulher que regrediu a origem de seus problemas. Ela chegou nos anos sessenta do século passado, em um acidente de carro em que teve o joelho quebrado e morreu. *Quando você morreu?* Ela responde 1967. Mas ela nasceu em 1955 nesta vida atual. Como pode ser? De repente, a cliente exclama: *Oh meu Deus. Quando eu tinha 12 anos, meu pai morreu em um acidente de carro em que o joelho dele foi quebrado. Como posso reviver a morte do meu pai?* Modi perguntou perplexa: – *Onde está seu pai agora? Ele está dentro de mim! Posso falar com ele?* Modi pergunta ao pai: *O que você está fazendo aí?* A primeira coisa que o pai diz: *Desculpe, desculpe, desculpe. Quando eu morri, minha filha estava soluçando em profunda angústia em sua cama naquela noite. Eu queria confortá-la e de repente eu não podia mais sair.* Modi fez mais algumas perguntas: *Onde você está agora,*

existem outros? Ele respondeu: *Sim, cinco outros.* Aqueles tinham vindo depois, porque a "porta" foi deixada aberta.

A abertura mais simples para um encosto é outro encosto. Muitas pessoas que acabaram de morrer, em especial de forma abrupta e rápida, não sabem o que fazer, o que devem e não devem fazer. Elas ainda estão tão ligadas ao mundo material através de seu corpo etérico, que quando elas se aproximam de um corpo físico vivo, facilmente ficam presas. Ainda mais quando há estreitos laços pessoais.

A personificação e o trabalho energético são essenciais para descobrir os encostos e lidar com eles. A regressão pode funcionar, mas é menos eficaz. Seu pai a deixou insegura, e mais tarde seu ex reforçou isso? *Vá para a primeira vez em que fizeram você ficar insegura.* Reviva essa situação real, mental e energeticamente para entender exatamente o que aconteceu. *Se for difícil chegar à primeira vez, vá para o pior momento.* Se isso permanecer difícil, primeiro devolva uma quantidade considerável de energia absorvida ao remetente. Assim, a personificação e a energia funcionam novamente.

Cada carga internalizada de pessoas ainda vivas, de qualquer tipo, acabamos enviando de volta a elas. *Mas minha mãe já tem muita sobrecarga!* Mesmo assim, devolva tudo. As pessoas invariavelmente se iluminam quando recuperam sua própria energia, mesmo que essa energia pareça escura e pesada.

Mesmo as energias de encosto de crianças são possíveis. Algumas crianças são manipuladoras. Especialmente as crianças mimadas, viciadas e psicóticas podem se alimentar de sentimentos de

insuficiência e culpa, prometendo de forma dissimulada que vão logo mudar para melhor.

Os membros da família que morreram de forma traumática, especialmente aqueles que cometeram suicídio, com frequência se tornam encosto de outros. Voltaremos a isso na próxima seção. Sintomas que começaram após a morte súbita de um membro da família ou de um conhecido próximo são suspeitos.

Os terapeutas podem pegar encostos dos clientes. Da mesma forma que com as crianças, especialmente de clientes manipuladores, mimados, viciados e psicóticos. E às vezes de clientes que nos adoram. Também muitos de nossos clientes são extremamente sensíveis e podem ter pego almas errantes. Muitos colegas fazem visualizações de limpeza após as sessões. Melhor do que isso é fechar suas próprias lacunas, preencher suas próprias fendas.

10.5 Heranças familiares através de gerações

Cada relação íntima e prolongada cria também um vínculo psíquico e energético. O vínculo com a mãe é geralmente o mais forte. Sua mãe é a fonte mais comum de energia de encosto. Por quê? Porque você esteve nove meses no ventre dela. Provavelmente você mamou seu leite, depois você tem um forte vínculo psíquico com sua mãe.

Se você tem a energia de sua mãe em você ou se você carrega o peso dela em torno de seu pescoço e sua mãe morre, o resto dela pode continuar: toda a personalidade de sua mãe pode se encostar em você.

Parceiros são mais frequentemente encostos do que o pai. Porque há algo como o sexo. O sexo é um jogo de energia. Ele varia de luxúria a amor e a romance. Uma relação sexual de longa duração cria laços enérgicos fortes, o que com frequência inclui encontro, interação e comunicação. Quando a relação termina, a separação física não implica necessariamente a separação energética. O ex é uma figura bem conhecida na sala de terapia.

Outros membros da família podem nos influenciar fortemente, como irmãos ou irmãs dominantes, avós, tios ou tias dominantes e intrusivos. As energias de encostos dos pais podem ter vindo dos pais deles. Elas podem até ser transmitidas através das gerações. Nós chamamos esse fenômeno de “legado familiar doentio”.

Uma cliente muitas vezes tem espasmos, ansiedade e falta de ar, e depois não se lembra de nada. Particularmente a responsabilidade a sufoca muito. Ela se lembra de sua avó conversando com sua mãe enquanto ela mesma perdeu seu entusiasmo pela vida naquele exato momento.

Um sentimento miserável surge; 75% é da mãe dela. Ela não quer devolvê-lo, porque sua mãe já passa da cliente), ou seja, quatro gerações para trás. Todas elas ficam mais suaves e se tornam amigáveis, amorosas e carinhosas. A cliente sente seu coração batendo e um fogo fluindo em seu corpo: entusiasmo pela vida. Isso é emocionante e faz com que ela fique um pouco trêmula.

Uma cliente se sente pesada. *Volte para a primeira vez em sua vida que você sente esse peso.* Ainda estando no útero, uma pedra acomoda-se em cima dela. De onde isso vem? Da mãe dela. A mãe a obteve do pai dela. Finalmente, a cliente descobre a origem da pedra há vinte, possivelmente trinta gerações atrás do lado do pai. Ela

tornou-se um conjunto tradicional de convicções: *a vida é dura e dura, o trabalho deve ser feito, as pessoas são pecadoras*. É típico de uma antiga cultura religiosa. Na sessão fizemos a pedra rolar todo o caminho de volta à sua origem. Ela encolhe e desaparece na distância.

Se não desaparecer na distância, mas permanecer perturbando, evocamos o antepassado que uma vez a produziu. Naquela época, não era uma escuridão social, como um fundamentalismo negativista, mas uma escuridão pessoal criada por atos individuais. Podemos descobrir um legado familiar tão antigo durante a sessão, ou já descobrimos durante a entrevista que há problemas presentes em uma família inteira – ou mesmo clã ou tribo. Por exemplo, dois dos irmãos e irmãs foram institucionalizados. Um deles nunca se recuperou e o outro está com medicação permanente. Os outros casos mentais revelaram uma tia, um primo e uma avó materna. Forças obsessivas podem saltar de uma geração a outra. Às vezes, um avô permanece como um obsessivo de seus filhos, netos e bisnetos.

Uma mulher vem a uma sessão remota para seu filho. ADHD é um diagnóstico na moda, mas este menino foi algo genuíno. Ela diz que o comportamento de seu filho piora sempre que o pai dela está por perto. Ela tem problemas com o pai de qualquer maneira. Ela vem de uma família grande. Eu faço uma sessão remota com o menino através da mãe. Nós removemos a energia do encosto do pai dela em seu filho e a enviamos de volta a seu pai. Algumas semanas depois a cliente volta. *Deixe-me dizer-lhe o que a última sessão causou. Três dias depois da sessão, minha mãe (83) colocou meu pai (84) para fora de casa. Ele está agora em uma casa de repouso, bem cuidado e aturdido. Ele não entende o que aconteceu com ele. O zum-zum-zum passou por toda a família: mamãe finalmente fez isso.* O avô aparentemente oprimia toda a família. Nós neutralizamos essa influência.

A carga do encosto nem sempre precisa ser reabsorvida pela pessoa que a criou ou transferiu. Se um tipo de alcatrão preto sair de um cliente e nós o devolvermos, o outro o aceita de volta? Se for esse o caso, o outro não precisa reabsorvê-lo. O alcatrão pode ser tratado de diferentes maneiras: ser enterrado, despejado no mar, ou queimado. Alcatrão queima facilmente. Se o outro recusar isso, o alcatrão entrará em seu corpo no mesmo local onde o cliente o carregava. Afinal, tem sido o problema do outro para começar. *Permaneça lá até que você se olhe no espelho.*

Mesmo a pior substância: retorna ao remetente! É a sua própria energia. Estranhamente, os remetentes ficam em melhor situação, não em pior, se isso acontecer. Não devolva por maldade, mas para ficar quites. Simplesmente diga: *Agora* isso significa liberdade mútua. Respeito e reconciliação podem acompanhar. Em resumo, não tenha medo de enviar a carga de volta. Uma cliente devolveu uma substância escura e feia à mãe, sentindo-se quase culpada por isso. Mas, ao encontrar a mãe depois, ela estava quase radiante e surpreendentemente agradável com a filha. Tais experiências são muito comuns.

Não procuramos incomodar as pessoas, nem mesmo os encostos. Desejamos o melhor a eles. Mas alguns se recusam a refletir e a olhar para si mesmos. Se eles hesitam em aceitar de volta o que é deles, ou simplesmente recusam, a minha instrução padrão é: *Olhe-se no espelho. Quando você* Às vezes você pode conduzi-los ao espelho.

Você os deixa olharem-se no espelho para enfrentar os fatos, para que eles possam se tornar livres novamente. O nome do jogo é evitar qualquer culpa.

Nas famílias, os vínculos energéticos entre mães e filhas são comuns. Se uma das duas sofrer de algo, a outra sente isso. Isso pode ser parasítico, mas também simbiótico. Uma pode tirar energia da outra, mas também pode haver um intercâmbio equilibrado de energias. Se a filha internalizar parte do rigor da mãe e a mãe internalizar parte da impulsividade da filha, ambas podem se beneficiar. A chave é respeitar o espaço uma da outra. Codependência é sempre uma má notícia.

Se uma mãe for uma parasita de sua filha, normalmente há ciúme envolvido. Isto era especialmente assim entre os anos sessenta e oitenta do século passado. Muitas mulheres das gerações anteriores ficaram frustradas intelectual e sexualmente. As garotas começaram a estudar e a ter profissões. Também os contraceptivos orais mudaram o mundo em que elas estavam vivendo. Muitas garotas que cresceram na época tinham uma liberdade que suas mães e avós nunca tinham conhecido.

Suponha que uma filha desfrute de sua liberdade em todas as áreas. A mãe identifica-se com a filha e energeticamente liga-se à liberdade da filha, ou ela se opõe e critica a filha para desabafar e assim transferir suas próprias frustrações. Essa diferença de geração tem sido maior para as mulheres do que para os homens. Acrescente-se a isso o vínculo energético mais forte entre mães e suas crianças. E também envelhecer é muitas vezes mais traumático para as mulheres do que para os homens.

Problemas entre mãe-filha significam sessões difíceis. A filha pode se sentir culpada por sua mãe nunca ter sido realmente feliz. Mesmo que a mãe não seja ciumenta, a filha pode se restringir por compaixão. Do mesmo modo, um homem nunca pode ser bem-

sucedido em sua carreira porque seu pai não foi bem-sucedido. Eles inconscientemente acham desleal superar o outro. O que vamos fazer com isso? Liberte o cliente, solte as energias dos encostos.

Uma das razões pelas quais nós energicamente ficamos enredados com os outros, e nos misturamos com eles, é que não somos energicamente nós mesmos já no começo. Quando estamos verdadeiramente cheios de nossa própria energia, não convidamos encostos e não nos tornamos encostos. Então interagimos com liberdade interior.

Uma criança que é infeliz ou está em estado de choque volta-se para seu íntimo, congela, se retrai. Ela perde energia, muitas vezes deixa seu corpo. Essa subpersonalidade isolada para de crescer até ser adequadamente tratada e integrada no eu adulto, geralmente durante a terapia.

As crianças necessitadas são fracas e distraídas; elas se tornam propensas a encostos. Podem atrair almas fracas e distraídas vagando por aí, ou seu grito de socorro é respondido por ajudantes bem-intencionados, porém ajudantes amadores. Há muitas Vítimas e Ajudantes aspirantes à deriva no outro lado.

Uma menina de treze anos tem dores inexplicáveis no joelho desde os nove anos de idade. Acontece que ela tem um obsessivo, um homem que morreu em um acidente de carro. Depois do acidente, ele queria encontrar seu filho que estava sozinho em casa. Em seu caminho, sua atenção foi atraída por outra criança que acabara de ouvir que seus pais se divorciariam e estava chorando na cama, sentindo falta do pai dela. O homem morto aproxima-se muito, por piedade, e uma vez encostado, permaneceu preso. Após a sessão (35 minutos no sofá em sua sala de estar), sua dor tinha ido embora, para nunca mais voltar. O pai morto finalmente voltou para casa – para o outro lado.

Se perdermos energia, a lacuna resultante finalmente é preenchida por outra energia. “Amigos imaginários” podem ser verdadeiros encostos. Eles não pertencem a nós. Energia alheia em seu sistema deixa você doente, alienado de si mesmo e trabalhando como um ímã para ainda mais energias alheias. Também nossas próprias vidas passadas podem despertar e preencher o buraco, por instinto ou para ajudar.

Particularmente, parentes falecidos facilmente encontram acesso à criança. Os avós são muitas vezes confundidos com guias espirituais ou anjos da guarda, mas muitas vezes são involuntariamente parasitas e isolam a criança interior do eu adulto, mantendo-a jovem e dependente.

Ocasionalmente, uma vida passada de um pai salta para a criança, como vimos anteriormente. Ou uma criança interior da mãe ou do pai, que eles não podem ou não querem enfrentar, pode saltar para o filho quando ele tem a mesma idade que a criança interior deles.

Uma cliente vê, novamente, uma sombra cinza escura de um homem com um chapéu grande. Ele tem uma presença severa e áspera. Ele permanece indistinto e fica de costas para ela.

T: Imagine que você tem em algum lugar em seu corpo uma substância da mesma cor cinza escura. Seu corpo se abrirá em algum lugar e esta substância sai. Que parte do seu corpo se abre?

C: Minhas costas, em algum lugar entre o meu pescoço e minha cintura.

T: Ela sai como uma fumaça, um líquido ou um sólido?

C: Como a mesma fumaça cinza escura.

T: Agora envie essa fumaça para ele e você a vê entrar em algum lugar do corpo dele. Instrua suas costas, seu corpo inteiro, para deixar soltar o que pertence a esse homem. Enquanto a fumaça cinza escura deixa você, esse homem se torna mais distinto, mais substancial. Mais e mais fumaça está deixando seu corpo e ele está se tornando cada vez mais claro. Muito da substância sai?

C: Sim. Está ficando mais branca agora, mais limpa. Estou chocada, é o meu pai parado ali. Aparentemente ele me atrapalha. Eu não esperava isso.

T: Diga a ele: Eu não esperava que você me atrapalhasse tanto. Como ele reage?

C: Duramente. Devo pensar no ciúmes agora.

T: Basta perguntar a ele: Você está com ciúmes de mim? Ele pode assentir ou negar com a cabeça, mas deve responder de alguma forma.

C: Ele tem medo da liberdade.

T: Basta perguntar: Por que você tem tanto medo dela? O que ele responde?

C: Eu mal consigo perguntar isso. Minha boca fica fechada e meus lábios cerrados. Ele está me intimidando.

T: Diga: Você está me intimidando. Mas eu tenho uma pergunta e espero uma resposta. Por que você tem medo da liberdade?

C: Ele não quer confrontos.

T: Basta perguntar a ele: Se você não quer isso, por que me confronta no meu espaço? Você é uma entrevistadora

tranquila, amigável, mas tenaz. Como ele reage agora?

C: Porque ele quer me ajudar.

T: Com o que ele quer ajudar?

C: Ele quer que eu tenha mais na vida.

T: Apenas diga: Você pode ser bem-intencionado, mas você não entende nada da vida. A liberdade é parte dela. E às vezes confrontações também. Como ele reage?

C: Ele se torna menor. Agora há dois meninos ali. Um de doze e um de seis anos.

O garoto de 12 anos começa a ouvir de sua mãe que ele não tem permissão para jogar futebol por ser supostamente muito frágil para isso. O garoto de 6 anos está usando luvas, mas tem as mãos frias. Sua mãe o convence de que ele é fraco e doentio. O pai da cliente devolve o medo para sua mãe. Ela fica em meio à fumaça e a palavra “segredo” aparece. C fica com dor de cabeça. Sua avó é agora uma menina de quatro ou cinco anos com um pai rígido. Toda a fumaça retorna para ela.

T: Olhe seu bisavô nos olhos. Como estão os olhos dele?

C: Não vejo os olhos, apenas um rosto de sombra. Como uma fumaça compacta assumindo uma forma.

T: Pergunte a ele: Você está com medo de mim? Que tipo de reação você obtém então?

C: Como você se atreve!

T: Diga: Eu acho que você está com medo de mim, porque você não quer se mostrar. Aparentemente, você não se atreve a me confrontar. Como ele reage agora?

C: Ele se torna um homem velho com uma bengala, menor e menos imponente.

T: Ele ficou velho, aparentemente. Ele encolheu e anda com uma bengala. Basta dizer a ele: Você deve ter achado horrível envelhecer.

C: Sim, ele realmente achou horrível. Ele está apoiado na bengala.

T: Pergunte a ele: Você sabe que morreu?

C: Não.

T: Vá até o velho com a bengala, fique atrás dele e coloque as mãos em seus ombros. Você o gira em aproximadamente um quarto de volta, e agora vocês veem juntos como ele morreu e como foi enterrado. Quais são suas primeiras impressões?

Ele está muito velho. Morre na cama. Só a filha está no funeral. Ele não era amado. Seu filho estava nos Estados Unidos e não queria voltar para o funeral. Ele entende, mas isso dói. Ele tinha sido um homem imponente, mas não restava nada disso, diz ele. Na verdade, ele era muito tranquilo. Ele foi convocado para sair de seu caixão e ficar de pé.

T: Pergunte a ele: Já houve alguém que você amou?

C: Sua esposa.

T: Ela morreu antes ou depois dele?

C: Depois.

T: Ela o amava?

C: No começo ela o amava, mas, no final, não mais.

T: Diga que você quer vê-lo na idade em que a esposa dele ainda o amava.

C: Vinte e cinco.

T: Ele está agora ali, como um rapaz de vinte e cinco anos no seu quarto?

C: Sim.

T: Novamente, coloque suas mãos nos ombros dele para que ambos olhem para a porta. Você vê a porta aberta e você vê a esposa dele entrar. O que acontece?

C: Ela é tímida. Ela não quer voltar para essa idade, porque então ela não sabia muito sobre o mundo, ela quer ficar velha. Mas ele tem permissão para vir com ela.

T: Diga-lhe: Você pode voltar a essa idade jovem e ainda trazer todos os seus conhecimentos de mais tarde com você.

C: Agora ela é uma bola de luz.

T: Como ele reage a essa bola de luz?

C: Feliz.

T: Diga: Olhe, essa é a alma dela.

C: Ele mesmo se torna uma bola de luz.

T: Veja os saírem juntos.

C: Eles se tornam uma única luz.

T: Apenas deixe-os voltar para onde eles pertencem agora. Aparentemente, agora eles não se lembram daquela vida; eles estão em suas essências. Se a bola de luz se foi, diga sim.

C: Sim. Meus bisavós desapareceram.

T: Como está sua avó agora?

C: Ela é jovem também. Vinte e cinco. Meu pai também é jovem, como eu o vi em uma foto. Ela carrega meu pai como um bebê. Acho que ela quer dar o bebê a ele.

T: Excelente! Veja o que acontece quando ele pega o bebê. Ela sempre quis manter seu pai como um bebê, certo?

C: Agora ele entende como é ser pai.

T: Agora eles podem dizer adeus um ao outro. Ela sabe para onde ir? Deseje a ela o melhor. Basta vê-la partir. Como está seu pai agora, segurando o bebê?

C: Ele se sente dez anos mais jovem.

T: Ainda há algo em você que pertence a ele? C: Algo no meu ombro está me incomodando.

T: Apenas imagine que seu pai vem até você e retira essa carga de você. Você pode sentir a diferença? É importante ver com o que essa carga se parece?

C: Eu acho difícil deixar de lado esta carga. Eu ainda aguento isso.

T: Por quê? Você gosta de carregar isso?

C: Um sentimento de culpa.

T: Para com quem e por quê?

C: Para com a minha mãe, porque eu não posso cuidar dela. Ela entende.

T: Diga a seu pai: Eu me sinto culpada porque eu não posso tomar conta de minha mãe. Como ele reage?

C: É isso que temos em comum.

T: Como é sentir isso quando ele diz isso?

C: Ele está chorando.

T: Apenas deixe-o chorar. Diga a seu pai: Estou contente porque vovô foi capaz de ir embora.

C: Ele também.

Mamãe e papai agora estão prontos para partir e a sessão está concluída.

10.6 Encostos de estranhos falecidos

A ideia de que os problemas mentais podem ser causados por entidades falecidas é tão antiga quanto a história registrada. Os antigos egípcios e os antigos gregos tratavam os doentes mentais com um peixe-elétrico. Os choques elétricos resultantes deveriam liberar as entidades de encostos. Em outros lugares, métodos semelhantes foram usados, como mergulhar pessoas em água fria ou deixar cair, de uma altitude considerável, crianças recém-nascidas em uma bandeira. Há rituais ainda mais desagradáveis, como chicotear ou bater com uma vara. Finalmente, há exorcismo, afugentando os encostos como sendo demônios, evocando *Nosso Senhor, anjos, arcanjos e santos*, reforçados por conjurações como *Satanás, desapareça!*

A prática do exorcismo deve ser exorcizada. Evite-a como se fosse uma praga. É desagradável, estúpida, raramente eficaz e muitas vezes piora a condição da vítima. Mesmo quando a entidade é removida, permanece incerto o lugar para onde ela vai. Provavelmente para um outro hospedeiro.

O núcleo do que fazemos é permitir que os clientes vejam e façam tudo por si mesmos, permitindo que eles se libertem e ganhem entendimento no processo. Descobrimos como e por que o encosto entrou, e ajudamos o cliente a curar esse ponto fraco. Quase sem exceção nós curamos os encostos também, assim eles podem continuar sua viagem apropriada em vez de deixar-se ficar, vagar ou se unir a pessoas vivas.

Encostos que são egoístas, mais ou menos agressivos, e que causam muitos problemas chamamos de “obsessores”. Quando um obsessor assume o poder, falamos de possessão. Encostos são intrusos, obsessores são ladrões e possuidores*, eles nos tomam como reféns. Raramente encontramos possesores, pois sequestradores não se dirigem à delegacia.

Obviamente, este aspecto da terapia de regressão é controverso, possivelmente ainda mais controverso do que a noção de vidas passadas. Nossa única desculpa é que esta terapia é ainda mais rápida e eficaz na superação e resolução de problemas persistentes do que a terapia de regressão “normal”.

A maioria dos encostos é alma perdida. O que faz tantas almas vagar após a morte? Elas permanecem por causa de emoções sufocantes, desejos não cumpridos, confusão ou falta de consciência. Os encostos comuns são monomaníacos passivos – confusos, não compreendem o que lhes aconteceu, têm apenas vagamente consciência de onde estão e o que estão fazendo. Por exemplo, uma criança foi morta em um bombardeio. Ela não percebe que morreu e continua chorando e chamando por mamãe. Allan Kardec cita o caso de um avarento que mantém um olho em seus pertences.

Por que devemos nos envolver em tais casos? Os “guias” espirituais não podem lidar com essas almas? No entanto, essas almas perdidas acreditam mais nas pessoas encarnadas do que nos guias.

Uma família estava sofrendo com a alma de um fazendeiro morto que se enforcara na casa *Mas* fazenda tinha sido renovada há muito tempo e a barra com a qual ele se enforcou não estava mais lá, mas, em sua opinião, ainda estava lá. Quando se perguntou ao fazendeiro se ele nunca tinha visto figuras

claras que pudessem ajudá-lo, ele respondeu: *Você quer dizer aqueles fantasmas que têm andado em volta de mim?* Ele via os guias espirituais como fantasmas assustadores e cintilantes.

Muitas vezes, um encosto fica preso em um “momento congelado”, em um estado imutável da mente. Encostos não-obsessivos geralmente vêm às pessoas porque se sentem familiares: eles as conhecem ou sentem uma emoção semelhante, um estado mental semelhante. Uma alma perdida se prende facilmente a uma criança solitária em um parque infantil que não pode se juntar às outras crianças e se sente perdida. As crianças que morrem em um hospital, em pânico, sem mãe e pai, muitas vezes não conseguem encontrar o caminho de volta para casa porque a mãe e o pai aparentemente já não as amavam. Por que mais a deixariam nesse lugar estranho e assustador? Essa criança falecida facilmente se liga à outra criança naquele hospital que não consegue dormir à noite e fica com medo na cama.

Viciados falecidos muitas vezes se ligam a viciados vivos para continuar a obter a sua satisfação. Eles também podem criar o desejo em pessoas vivas que não eram viciadas antes. Bêbados falecidos facilmente pegam carona com os bêbados vivos. Ou – felizmente menos comuns – transformam suas vítimas em bêbados.

Liberar encostos é apenas o começo. Como é que existe um encosto para começar? Havia uma entrada, um ponto fraco, no organismo hospedeiro. Havia insuficiente presença e autoconsciência. Os clientes devem recuperar algo que pertencia ao Eu e que eles perderam tanto quanto remover algo não-Eu. O próximo capítulo, sobre trabalho energético e transações cármicas, irá elaborar esta questão.

O exemplo a seguir mostra como um encosto já chegou no nascimento e como a negatividade veio de energia negativa que ficou presa ao encosto. Cuidadosamente separar e distinguir cada encosto, e tratar e resolver cada um deles passo a passo, traz excelentes resultados.

Durante uma sessão de grupo, uma cliente vê uma mulher mais velha, aparentemente da família de sua mãe, que tenta se esconder. A cliente sente asfixia. As lágrimas aumentam. Poderia ser tristeza, poderia ser outra coisa.

T: Diga de forma calma e amigável, mas com firmeza: Me desculpe, mas eu vejo você de qualquer maneira. Como ela reage?

C: Ela se encolhe. Ela não quer ser vista.

T: Caminhe em direção a ela até que você esteja em pé na frente dela. Que tipo de impressão você tem dela?

C: Uma mulher assustada. Velha. Tímida. Olhos tímidos.

T: Pergunte a ela: Como você morreu? Como ela reage?

C: De uma maneira ruim, que ela não quer ser lembrada de novo.

T: Pergunte a ela: O que você realmente quer?

C: Ela quer ficar parada. Ela se sente segura comigo.

Ela quer ser protegida dos homens. Os homens a menosprezaram e a chutaram até a morte. Perguntamos se havia alguém a quem ela amava. A mãe dela. Essa mãe acaba por ser uma mulher sólida e robusta. Sua filha se sentia pequena em sua presença. Perguntamos à mãe: *Se você tomou a força de sua filha de uma maneira ou de outra, agora é o momento de devolvê-la.* Ela recebe de volta algo marrom. Ele torna-se um macaco pulando em seus braços. Isso a deixa relaxada e alegre. Agora ela parece uma mulher normal.

T: Você está na frente da casa onde mora agora. Leve essa mulher para dentro, sente-se em algum lugar e coloque-a na sua frente. Diga a ela: Aparentemente os homens a machucaram muito, porque você perdeu aquele macaco. Você perdeu algo de si mesma. Isso aconteceu em algum momento durante sua infância, por algo que tinha a ver com sua mãe. Ela entende isso?

C: Sim.

T: Pergunte a ela: Como você morreu? Ela pode agora dar uma olhada nisso?

C: Ela foi queimada, desgastada, tratada como uma escrava.

Ela servia o seu pai e o marido. Após sua morte, ela continua a andar por ali na região.

T: Agora você começa a ter a impressão de quando ela entrou pela primeira vez em sua vida, o momento em que ela entrou pela primeira vez na sua vida. Onde você está e o que acontece? Sua primeira impressão.

C: Eu estou no berço.

T: De onde ela veio?

C: Do nada. Ela de repente está ali.

T: Qual é a expressão em seu rosto quando ela vê você deitada naquele berço? Como ela olha para você?

C: Ela quer me proteger.

T: Sinta o que acontece.

C: Eu não preciso de toda essa merda dela. Ela supostamente quer me proteger dela.

T: Eu suspeito que ela a deixou pior.

C: Tenho certeza disso.

T: Quão perto ela chega?

C: Dentro de mim.

T: Como é que o bebê no berço se sente quando ela entra?

C: É desagradável. Como se eu não fosse mais eu mesma.

T deixa que C enfrente a mulher. Este encosto a fez distante e fraca. C sente raiva e nojo. Uma montanha de alcatrão preto sai dela, principalmente de seu peito. Se T pressionar seu peito, C grita. A mulher deve queimar o alcatrão. Então a cliente devolve a energia que a mulher roubou dela. Isso parece ser rosa: um balão tão grande quanto um adulto. C se sente delicada, frágil e suave. Pegamos a bebê de dois meses. Ela adora essa bebê e absorve a bebê em si mesma.

T: Como é que a mulher está de pé e olha de lá.

C: Ela não consegue ficar olhando para mim, eu estou tão delicada, tão suave.

T: Tudo que ela perdeu, certo?

C: Sim.

T: Agora você a vê chegar a uma idade que ela ainda tinha sua própria suavidade. A porta da sala se abre e há uma garota na idade em que ela ainda tinha suavidade.

C: Treze, quatorze.

T: Como a velha mulher reage quando se vê como uma menina de treze, quatorze anos entrando na sala?

C: Ela está chateada.

T: Você tem a impressão do que aconteceu com essa menina.

C: A mãe dela a forçou a viver com um homem que ela não amava ou nem mesmo gostava.

T: Ela pode abraçar aquela menina?

C: Sim, ela está feliz em vê-la.

T: Apenas diga a ela: Mesmo se você esqueceu, pode pegar de volta tudo o que pertence a você, o que faz parte de você. Você não precisa obter isso de outro. Ela entende isso agora?

C: Sim. Ela está surpresa. Está com raiva do que lhe foi feito.

T: Diga-lhe que ela tem razão sobre isso, mas que por causa da raiva dela, ela também tem feito coisas erradas para você.

C: Ela não sabia mais para onde ir.

T: Ela pode se desculpar?

C: Sim.

T: Pergunte se ela pode entrar nessa menina e ser absorvida por ela. Ela consegue fazer isso?

C: Sim, ela consegue.

T: Como a menina se parece agora?

C: Poderosa.

T: Ela sabe o caminho?

C: Sim.

T: Deseje o melhor a ela e veja ela ir embora.

C ainda se sente incerta: qualquer um pode fazer com ela o que quer. O que ela precisa? Uma imagem sorridente de um deus aparece. Isso se torna um fisiculturista, um cara legal. A bebê encontra-se calmamente em seus braços, assim que ele é uma parte dela mesma, nós deixamos o fisiculturista entrar nela. Ela agora se sente quente e cheia, gigantesca. Mas uma voz viciosa e insignificante continua dizendo que tudo isso não é permitido. Isso parece vir de

seus pais, particularmente de seu pai. O fisiculturista se mostra. Seu pai não gosta disso. O fisiculturista o coloca para fora da casa. C agora se sente suave e poderosa ao mesmo tempo.

Algo ainda cinzento, fedorento, sufocado persiste. Alguma ferida antiga, de uma vida anterior, não só uma coisa dela. Nós não entramos nessa sessão. Algo está sendo queimado, consumido. Algo cintilante dourado permanece. Ela o toma em sua boca. C sente que tem algo a ver com sua feminilidade. T sugere que ela engula fortemente. Então se espalha pelo corpo dela. C parece completa. Com esse sentimento terminamos a sessão.

Aparentemente, uma vida passada, com pouca luminosidade, na qual a sua feminilidade foi agredida. Só tratamos energeticamente, com a sugestão de voltar a ela mais tarde e descobrir o dela.

Há encostos que ficam vagando no local de um acidente ou em uma casa. Eles não são apenas amarrados à terra, eles são também amarrados a um lugar, assombrando uma área ou uma casa. Há muitos exemplos disso.

Uma mulher jovem vive em um sótão de uma casa velha, em uma cidade holandesa histórica com um porto. Ela tem dor nas costas, sonhos ruins, peso, depressão. Personificando a causa, ela vê um homem. Sim, essa é a presença que está no meu quarto. Ela já o viu várias vezes. É um velho capitão do mar. Ele tinha uma esposa jovem e loira. Quando ele voltou do mar para casa, sua esposa tinha morrido e ele ficou inconsolável. Ele anda por ali por mais de três séculos. Agora uma jovem loira semelhante vive no sótão. À noite, ele foi até ela para acariciar seus cabelos. Ele ficou preso nela, e ela ficou com a depressão dele. Ele se encostou a um sentimento solitário que ela tinha na época.

Os encostos podem alternar entre pessoas. Então, se você trabalha com encostos, tem de saber o que está fazendo. Especialmente se você tem uma família e trabalha em casa. Terapeutas qualificados dificilmente estão em risco, mas mesmo eles têm de ter cuidado com os encostos que saltam para alguém próximo.

Alguns encostos não são maliciosos, mas são muito egocêntricos e, portanto, dificultam e incomodam seriamente, como “entidades pegajosas”. Essas entidades são no geral vagas e se prolongam.

Um menino tem desde cedo uma garota vagando ao seu redor, que está apaixonada por ele de modo muito triste. *O que você fez, descendo (ou seja, encarnando) sem mim?* Esse menino se desenvolve lentamente e não se importa com as meninas.

As histórias mais estranhas podem surgir. O caso seguinte é de uma mulher que como menina foi vendida pelo seu tio para a prostituição. Na sessão encontramos uma pessoa falecida conectada a ela, um encosto aparentemente extraterrestre, uma energia obsessiva de encosto de um parente vivo e crianças internas de 4 e 18 anos.

Uma polonesa vem para a terapia. Seu postulado: *Eu não quero estar aqui*. Razão principal: *As pessoas são cruéis*. De onde surgiu isso? Ela tem cerca de quatro anos e viu o vovô pendurado no celeiro. Ele havia se enforcado. Pouco depois ela vê como seu pai bate em um cavalo até ele morrer. Ela pegou o olhar do cavalo morrendo. Ela foge para o rio e pensa: *Eu não quero estar aqui*. Ela olha para a água e pensa: *Se eu pular, vou morrer*.

Quando ela tem dezoito anos, o Muro de Berlim acaba de cair. Ela quer escapar da pobreza e deixar a Polônia. Seu tio a leva para a Iugoslávia, supostamente em férias. Ele a vende. Homens levam seu passaporte e a mantêm cativa em uma casa em algum lugar nas montanhas. Ela entra em pânico, mas também sente vontade de sobreviver.

Nós trazemos a cliente de volta para o olho do cavalo que olhava fixamente e que ela viu em sua mente. O cavalo está curado. Vovô é libertado e curado. Vovô devolve a energia. Então integramos a criança de quatro anos no eu da adulta. Finalmente, a energia obsessiva de seu tio aparece. Ela é removida e nós integramos a menina de dezoito anos de idade.

O próximo tópico discute como lidar com encostos e obsessores. Frequentemente, somente durante a sessão descobrimos que tipo de

carne está no fogão. Ou que tipo de espírito está na garrafa.

10.7 Energias obsessivas

Encostos agressivos chamamos de “obsessores”. Nós os encontramos em casos pesados, complexos e intratáveis com complicações mentais, psicológicas e físicas. Indicações de obsessores fortes são:

- Mudanças repentinas de personalidade: de caráter, comportamento ou aparência.
- Estar sobrecarregado por pensamentos suicidas.
- Alterações físicas: poder extremo, convulsões epiléticas, congelamento e paralisia, alterações de voz e insensibilidade à dor.
- Sintomas físicos se deslocando pelo corpo.
- Mudanças repentinas e fortes de opiniões e julgamentos.

William Baldwin (1983) dá dicas práticas para o diagnóstico e a terapia: *sensações corporais recorrentes ou persistentes sem causa médica são suspeitas, especialmente se o sentimento ou sensação semelhantes.*

A distinção entre obsessão e pseudo-obsessão com raridade é imediatamente óbvia. Os obsessores ativos evocam os sintomas mais severos: de acordar em dor e exaustão, até confusão geral e pensamentos suicidas. Os pseudo-obsessores podem levar a fobias e neuroses graves, enquanto os encostos passivos podem causar sintomas relativamente leves. A intensidade da queixa é em si

mesma inconclusiva. Precisamos determinar a causa durante a sessão.

Winafred Lucas dá as seguintes indicações para a obsessão:

- forte redução do nível de energia,
- fadiga crônica,
- doenças físicas gerais.

Como dito anteriormente, os encostos são intrusos, os obsessores são como ladrões. Ambos podem permanecer como grileiros. Contra intrusos podemos nos defender fechando as janelas e trancando as portas. Contra ladrões precisamos fazer mais: fechaduras boas, iluminação especial e sistemas de alarme. Uma vez que uma casa é danificada e portas ou janelas são forçadas, intrusos podem entrar com mais facilidade. Um obsessor pode abrir a porta para outro. Geralmente são passivos, atraídos por acaso. Muitas vezes saem quando a presença mais forte é liberada.

Entretanto, eles agravam os problemas. Também um pseudo-obsessor poderoso pode abrir a porta para encostos.

Por que os obsessores nos atingem?

- Eles querem agressivamente continuar a satisfazer as suas necessidades ou dependências: como bebida, drogas, sexo ou poder.
- Ainda há conflitos entre eles e nós. Eles são motivados por ódio pessoal e vingança. Podemos tê-los encontrado em nossa vida atual ou em uma vida passada recente.

- Eles têm ódio geral: contra homens ou mulheres, contra os ricos e poderosos, contra os pobres e sujos, contra a vida, contra tudo.

Um estudo no Brasil descobriu que 60% dos obsessores tinham razões cármicas e pessoais, sendo 40% motivados pelo ódio geral à misantropia das pessoas. Eles podem ter sido abandonados, torturados e mortos. O ódio deles faz com que atinjam qualquer pessoa que possam encontrar. Nenhum vínculo cármico pessoal precisa estar envolvido. Um obsessor sibilou: *eu já tive dezesseis e também vou conseguir este*. Ele tinha levado pessoas ao suicídio por duzentos anos.

Um médico brasileiro confronta um obsessor que resiste fortemente. Este último mostra-lhe o cubículo imundo, onde ele e sua família morreram de fome. *Na vida passada do seu cliente, ele fez isso comigo e agora você quer que eu o perdoe assim?*

Um obsessor cármico alveja deliberadamente uma pessoa em especial, geralmente um inimigo percebido ou real em uma vida anterior.

Há fome. A família de um servo está morrendo de fome. Ele diz ao seu senhor que está cavalcando e passa por ele: *Você tem de nos dar comida*. O senhor bate nele. Obstinadamente, ele de novo fica na estrada no dia seguinte. Quando o senhor passa com seu séquito, ele agarra as rédeas e grita: *Você tem muito para comer, minha família está morrendo de fome, todo mundo está morrendo, nós trabalhamos duro para você, queremos comer!* Eles cortam a cabeça do homem.

Após sua morte, ele assombra o castelo do senhor. Ele faz com que o filho do senhor caia. Ele deveria ter torturado aquele servo arrogante até a morte, então ele teria menos poder para assombrá-lo.

Nesta vida presente, o antigo servo constantemente se preocupa com o bem-estar de sua família. Ligado a isso há o desprezo dele pelo senhor feudal que ainda o paralisa em tudo o que ele tenta empreender. O servo fez algo que ninguém mais ousou fazer, então ele se tornou corajoso. As cargas opostas de coragem e desespero causam calafrios e tremores durante a sessão.

Eu guio o servo ao Lugar de Visão Geral, encontrando sua família. Catarse.

Nós curamos da maneira usual (veja o próximo capítulo): a cabeça voltou, o sangue retornou, a energia retornou, tudo retornou.

Depois, revisitamos o que aconteceu. O servo vê como ele estava assombrando o castelo. *Deixe a personalidade atual ir para o castelo juntamente com o servo. Se ainda há uma parte de você perambulando castelo.*

O servo se integra na personalidade atual. Acabou. Permitiu que seu filho e filha atuais vivessem suas próprias vidas, deixando para trás sua atitude superprotetora.

Encostos e até mesmo obsessores podem sair por vontade própria. Como mosquitos que sugam o sangue e vão embora mais uma vez. Por exemplo, entidades que você pode encontrar em supermercados e lojas de departamento. Muitas vezes eram pobres miseráveis que morriam de inveja e ódio dos ricos indiferentes. Em países com grandes diferenças de renda, encontraremos mais desses tipos. Você está fazendo compras e depois fica exausto. Esses “mosquitos” tomam algo de você, e eles tipicamente também deixam a sujeira de seu ódio ou inveja para trás.

Ocasionalmente, há *possessão*. Então o obsessor assume. Isso provoca mudanças de personalidade completa. Os terapeutas brasileiros, especialmente Inácio Ferreira, dão exemplos espetaculares desta condição. Histórias sobre o exorcismo na Idade Média e no Renascimento apresentam as mesmas características. Quando os obsessores disseram que tinham vivido antes, isso foi considerado uma tentativa do Diabo de semear a dúvida. O clero que tentava exorcizar os “demônios”, muitas vezes se tornou possuído.

Um terapeuta tranquilo e judicioso pode lidar com cada obsessor, desde que haja um vínculo de confiança entre cliente e terapeuta. Em caso de dúvida, ou quando o cliente é muito jovem, muito assustado ou muito psicótico, visualize apoio adicional. Se o cliente

não puder ver o obsessor e se comunicar com ele – o que raramente acontece – você pode precisar da ajuda de um médium.

Remover encostos e obsessores é metodicamente simples, mas não para pessoas tímidas ou agitadas. O que se segue é uma primeira introdução. Libertação do Espírito, como também chamada, é uma habilidade que precisa ser aprendida na prática, de preferência sob supervisão.

No geral, não é imediatamente claro quem ou o que o cliente está confrontando. Então siga calma e metodicamente as seguintes etapas:

1. Deixe o cliente ver o portador da carga perturbadora entrar na sala e fazer contato visual com ele. Quando uma presença tenta se esconder, ou se evade do contato do olho a olho, tratase geralmente de um encosto. Pergunte por que a figura tenta se retirar. Respeite a razão, mas se for necessário, force-a a olhar o cliente nos olhos. O contato psíquico é uma rua de mão dupla. Nós sempre temos acesso a quem quer que tenha acesso a nós.
2. Deixe o cliente descrever a expressão desses olhos. Qual é o estado de espírito da figura?
3. Se for necessário, pergunte se a figura está feliz. Isto nunca é o caso. Este reconhecimento facilita a comunicação, tanto com figuras patéticas e miseráveis quanto com figuras autoritárias e possivelmente maliciosas.
4. Deixe o cliente fazer o pedido – mantendo o contato visual:
Quando você veio a mim?
5. Deixe o cliente então perguntar: *Por que você veio a mim?*

6. Se as respostas evidenciarem que a figura é outra entidade, então deixe o cliente perguntar se ela percebe que morreu. Se não, vá para o momento de morrer da figura e descubra o que aconteceu com o corpo.
7. Deixe o cliente sentir que a carga da figura está presa em algum lugar em seu próprio corpo. Possibilite que qualquer carga residual em qualquer parte do corpo saia do corpo no local por onde ela entrou. Faça com que o encosto retorne tudo o que o cliente perdeu devido à sua presença. Algo se abre no encosto e uma energia normalmente luminosa retorna ao cliente e é absorvida no ponto por onde ela havia saído. Por onde ela entra no corpo do cliente e como isso é sentido?
8. Permita ao cliente perguntar se a figura consegue alcançar sozinha qualquer pessoa com quem se sinta em casa. Se isto não for o caso, deixe o cliente perguntar: *Quem você mais ama? Essa pessoa vai agora entrar no quarto.* Deixe essa pessoa agora guiar a entidade em seu retorno. Diga adeus, e verifique o quarto. *Está tudo bem?*

Levaria muito espaço para esboçar o procedimento completo para todos os tipos de encostos e obsessores. Aqui eu me limito a algumas dicas sobre como lidar com os mais difíceis.

Figura nebulosa. Uma presença pode permanecer indistinta a fim de se esconder ou parecer mais ameaçadora. Ou porque sua autoconsciência está obscura. Normalmente, ela quer se esconder, pois tem medo de ter de deixar o hospedeiro, e de perder comida, abrigo e a conexão com o mundo físico conhecido. Muitas reações são possíveis:

- Deixe a nuvem se condensar, até que a sombra de uma figura se torne visível e delineie esta figura passo a passo.
- Deixe alguém sair da nuvem.
- Permita que o cliente imagine que a mesma energia cinza ou escura está em seu próprio corpo, que ela lentamente deixa seu corpo e é absorvida pela nuvem na sala. Quanto mais esta névoa ou poeira deixar o corpo e for absorvida pela figura turva, mais distinta será a presença. Em última análise, o cliente está completamente livre da energia turva e a figura aparece claramente definida.

Figura sem rosto. Revestida e encapuzada, atrás de um véu, no escuro, ou simplesmente invisível. Geralmente, aplica-se o mesmo procedimento anterior.

- Deixe o cliente imaginar que algo dessa figura está em sua própria cabeça, e está começando a sair e sendo absorvido pela face indistinta da figura. Esse rosto se torna mais distinto até que seus olhos possam ser vistos.
- Deixe o cliente ficar atrás da figura e ver a parte de trás da cabeça. Geralmente isto é mais fácil. Em seguida, o cliente a vê de lado, depois, lentamente se mover para a frente dela. Então, o rosto tornou-se distinto.

Envolvida em um manto da cabeça aos pés. Isso é fácil: tire-o.

Figura intimidante. Um juiz severo, padre, aristocrata ou magistrado. Tais figuras agem de forma superior e distante. Elas não se dignam a responder perguntas. Você deve tirar um pouco de sua superioridade. Não para desprezá-las ou humilhá-las, mas para

obrigá-las a responder. Temos o direito de fazer isso, pois sua presença é invasiva. Encontramos alguns truques para lidar com estes casos:

- Alguém pode ter pronunciado sentenças de morte injustas, mas ainda é impenitente e se recusa a comentar ou reagir. Então pergunte: *Qual é o traço definidor desse juiz?* Rigidez, por exemplo. *Agora você tem a impressão da idade que ele tinha quando não era ainda rígido.* Ele tinha seis anos. *Agora você vê aquele menino de seis anos entrar na sala.* O cliente obriga o governador, o juiz ou o carrasco a olhar para aquele menino. Então eles se dissolvem. *Essa criança sabe o caminho?* Geralmente sabe. A criança leva o adulto severo com ele, e eles vão para a “luz” ou para onde quiserem.
- Você também pode dizer: *Agora você vai vê-lo como ele aparece em sua própria energia,* ou Isso pode parecer uma instrução estranha, mas funciona maravilhosamente. De imediato, o cliente vê a figura antes de começar a ter qualquer atitude.
- Ou primeiro deixe que as figuras devolvam tudo o que tiraram do cliente. Por que as pessoas são impressionantes? Porque elas receberam muito temor. Uma vez que se tornaram impressionantes, as pessoas ficam mais maravilhadas com elas e se tornam mais impressionantes.
- As pessoas que exercem poder nunca estão felizes. E as pessoas que são infelizes, são patéticas. Essa compreensão torna uma figura imponente menos imponente.
- Obrigue autoridades ou sacerdotes em toda sua realeza a se despirem. Se for necessário, até ficarem completamente nus. Não para humilhá-los, mas para tirá-los de seu padrão e garantir a comunicação. Às vezes só precisamos despojá-los de um

símbolo de sua dignidade: uma coroa, um colar, uma varinha, uma espada cerimonial.

Figura resistente. Recusa-se a responder ou responde de qualquer jeito, recusa-se a se comunicar ou a fazer trocas. Force-as a olhar em um espelho, e se isso falhar, feche-a em um espaço com paredes de espelhos. *Você não pode sair até que olhe para si mesmo.* Isso também funciona bem com energias de encostos de pessoas vivas.

Uma figura gigante. Suponha que uma figura de grandes dimensões apareça, com três metros de altura. Tem de se curvar para passar pela porta. O que isso poderia significar? Geralmente, a proporção do tamanho da figura com o tamanho do cliente é o mesmo que quando o cliente era uma criança e essa outra pessoa um adulto. O cliente vê essa figura no mesmo tamanho relativo, como cerca de duas vezes mais alta. A partir dessa proporção, você pode deduzir a idade da criança no momento do trauma.

Uma figura divina. Os deuses são geralmente enormes. Muitas vezes, eles não entram na sala, mas se elevam no céu. Lembre-se: as presenças impressionantes precisam do nosso temor, alimentam-se do nosso temor. Um deus real é poderoso, mas alimenta o nosso poder em vez de se alimentar do nosso poder. Tais presenças não se apresentam neste tipo de sessões. O verdadeiro divino não intimida, mas nos dá o sentido mais profundo de nós mesmos, de pertencer ou de voltar para a casa imaginável. Portanto, não fique muito impressionado. Instrua os clientes a andar em torno da pretensa figura de deus e inspecione seu traseiro. Eles podem ver que essa parte de trás é oca ou fraca. Se a figura estiver vazia, ela pode ser tratada como uma forma-pensamento e ser quebrada ou queimada. Atrás da imponente fachada pode haver um padre ou um sumo

sacerdote que está procurando controlar as pessoas. Exponha essas pessoas, coloque-as de volta em sua própria energia e mande-as embora. Deixe os clientes sentirem todo o retorno de suas energias perdidas.

Fique calmo se os clientes não puderem lidar com o confronto. Deixe-os recuperar sua força perdida primeiramente. Oferecer apoio é melhor do que proteger, encorajar é melhor do que apoiar. Com o nosso apoio, as pessoas ganham essas batalhas. Se for necessário, evoque a “ira” dos clientes, até que ela emane como um brilho branco vindo deles. Na teoria e na prática da cura, *basta!* é a palavra mágica.

Se os clientes não conseguirem encontrar a sua força, pergunte onde está a fonte. *Em algum lugar acima da minha cabeça. Brilha indistintamente. Ok. Veja como ela cresce e se aproxima.* O retorno da vitalidade da alma é o melhor que há. Não desista quando os clientes se sentirem fracos, exaustos ou não conseguirem encontrar a fonte. A fonte está lá. Sempre.

Quando não podemos mandar embora uma figura, geralmente ela é uma parte do próprio cliente. Primeiro precisamos limpá-la. Isso pode exigir regressão: reviver o trauma original, muitas vezes uma experiência de morte, antes que possamos integrar o pseudo-obsessor com o eu principal. No próximo capítulo, ao discutir como personificar, libertar e integrar pseudo-obsessores, voltaremos a este trabalho.

10.8 Más influências

Algumas personificações podem ser assustadoras e escuras, monstruosas, bestiais ou demoníacas. Elas merecem um tratamento especial. A escuridão pode vir de falta de luz: baixa energia, medo, querer se esconder. Também pode ser um sinal de malícia. Presenças maliciosas querem destruir. Por inveja ou ódio, ou por luxúria. Elas podem odiar uma pessoa, um grupo, uma categoria inteira de pessoas, até mesmo todas as pessoas ou todos os seres vivos.

Às vezes, essas presenças são enlouquecidas pelo sofrimento e aflição e prejudicam os clientes involuntariamente. Outras são expressões de malícia deliberada, como em rituais do tipo vodu, geralmente pagos.

Às vezes, presenças demoníacas são a velha malevolência dos próprios clientes, envoltas em vergonha e culpa. Essas sombras contêm raiva desenfreada, rancor, inveja ou ódio de outros que não foram infectados pelo lado negativo. Em última análise, podemos encontrar malignidade pura e desumana em entidades que chamamos de demônios ou diabos.

Enfrentar tais entidades de escuridão exige do terapeuta calma e firmeza, e acima de tudo um detetive interior que sem medo descobre fatos, causas e efeitos. Depois de tudo ser descascado e resolvido, mesmo o demoníaco nu é um desafio direto.

Para discutir como desmobilizar o mal, é difícil evitar dar indicações do contrário: como mobilizar. Portanto, mantenho esta discussão bastante curta e geral.

Deixe o cliente perguntar à obscuridade ou às presenças demoníacas se sempre foram escuras ou se tornaram escuras. Embora surpreendidas pela pergunta, uma vez elas se tornaram

escuras, mas tinham se esquecido disso. Então a receita é simples: você dupla.

Se o encosto sempre foi tenebroso, informe o cliente: *Agora você terá a impressão de quando e como ele entrou em contato com você pela primeira vez.* Mande-o de volta para o lugar de onde ele veio. Se ele se recusar a fazer isso, peça ao cliente que o rodeie com luz prateada, e contraia esse anel ou bola de luz até que a presença escura dele se torne bastante compacta e ele não seja mais capaz de resistir. Em seguida, envie essa presença de volta para o lugar de onde ela veio.

Às vezes, a presença escura parece consistir em diferentes níveis.

Uma mulher holandesa sofreu abuso sexual pelo pai dos doze até os dezenove anos. Ela romper com a luz e com o lado escuro. No lado brilhante está o pai dela, no lado escuro está um oficial da SS desconhecido. Tudo sobre ele é frio e cinza, especialmente os olhos dele. Descobrimos que ele tinha sido colocado na Holanda e que deu um tiro na cabeça no final da guerra. Logo depois, ele se encostou no pai dela, que era jovem, com a mesma idade que o alemão tinha quando começou seu treinamento na SS, e com aparência similar. O alemão, aparentemente, queria um novo começo.

O oficial da SS é totalmente não-comunicativo, recusando-se a falar. Seus olhos permanecem duros e frios. *Retire* O que sai é um lobo cinzento, com olhos duros e frios. Não um lobo comum. Muito mais assustador. Retire do lobo o que o torna duro, frio e assustador. O que sai é um anel de energia fria e cinza. De onde veio isso? De uma esfera fria e cinzenta que rodeia a terra. Devolvemos o anel de energia a essa esfera. Agora, o lobo se transforma em um cão pastor amável e o oficial da SS tem lágrimas nos olhos.

Durante o treinamento da SS, recrutas foram tratados severamente como forma de endurecê-los. Cada oficial da SS em treinamento tinha de domar um cão designado a ele. Quaisquer sentimentos restantes ainda são projetados no cão. No final do treinamento, ele recebe a pistola de seu oficial, e a primeira coisa que deve fazer é atirar em seu próprio cão. Assim, o último calor restante e a empatia são mortos também. *Befehl ist Befehl.* Ordem é Ordem. Este homem mais tarde se matou com a mesma arma.

O pai dela, frio por causa do obsessivo, procurou o calor dela e ela ficou fria por causa dele. No final da sessão ela fica no sol quente e os últimos resquícios do frio derretem.

No exemplo acima, a escuridão não é preta, mas cinza e fria. Comumente, a escuridão é vista e sentida como negra. Se a figura escura está na frente do cliente, pedimos aos clientes para sentir e ver em seu próprio corpo tudo o que pertence a essa figura escura. Muitas vezes é um óleo preto ou alcatrão, que só muito lentamente pode ser removido do corpo. A única coisa positiva do alcatrão é que ele queima com facilidade. Lama preta, fria e escorregadia não pode ser queimada, mas pode ser enterrada ou despejada em um rio. Também animais rastejantes frequentemente emergem: vermes, larvas, pequenas lacraias e piolho de madeira, aranhas, medusas, cobras se retorcendo e enguias. Perguntamos aos clientes o que deve ser feito com tudo isso. Normalmente, os vertebrados retornam ao seu *habitat* natural, os vermes são queimados.

As limpezas visualizadas são: queima, enterramento ou despejo no mar ou em água corrente. Ocasionalmente, jogar no vaso sanitário ou colocar no lixo. A incineração é a mais precisa. Deixe o cliente visualizar uma fogueira intensamente acesa sob o céu noturno. Às vezes, o fogo precisa ficar quase branco de quente. O branco intenso e prateado é o brilho da limpeza mais higiênica. Ocasionalmente, algo valioso permanece após a purificação, como um anel ou uma jóia. Os clientes descobrem que é algo que eles perderam uma vez.

Os animais devem ser olhados nos olhos. Há alguma inteligência ali? Há algo estranho? Mantenha o contato visual e esqueça o resto. Ao redor dos olhos uma nova figura aparecerá. A presença agora se mostra em sua forma original. Em seguida, trate-a como uma personificação humana.

Usamos regressão para descobrir de onde, quando e como o cliente pegou esta escuridão. Através de pessoas vivas ou almas falecidas. A malignidade mais comum que as pessoas recebem dos outros são maldições. *Você é um nada*. Se isso for dito frequente e intensamente o suficiente, isso se torna de fato uma maldição. Com a personificação, chamamos a fonte da maldição e deixamos que os clientes visualizem e sintam a presença da maldição como uma energia ou substância em seu corpo.

Ainda mais persistente do que uma maldição dos outros é quando nos amaldiçoamos. Às vezes, nós somos nosso próprio demônio. A receita costumeira funciona melhor aqui: regressão. Descobrir onde, quando e como e, acima de tudo, por que nós amaldiçoamos a nós mesmos.

Figuras demoníacas vêm em muitas formas e tamanhos:

Vazio. Olhos como buracos vazios, olhos vidrados e olhos de boneca indicam formas-pensamento. Deixe o cliente fazer brilhar uma luz prateada naqueles olhos vazios ou sem vida. Se nada acontecer, primeiro descubra quando a forma-pensamento foi produzida e por quem. Em seguida, consuma-a por meio de um brilho branco prateado. Ou fenda-a com um laser. Normalmente, uma pessoa pode surgir, muitas vezes uma criança, que estava escondida ou capturada na forma-pensamento.

Monstros. Muitas vezes grandes, escuros, peludos, mais ou menos parecendo com um macaco. Geralmente eram medos de crianças. Especialmente se os clientes se tornam infantis em função do seu medo, a instrução mais fácil é pedir a seu cliente para ficar atrás do monstro e procurar um tipo de zíper. Abra. O que emerge? Talvez uma criança interior. Ou uma criança falecida que estava

vagando por ali. Dentro dessa forma-pensamento assustadora, a criança errante se sente segura.

Fogo do inferno. Este pode ser a memória de um fogo em que muitas pessoas morreram, ou de alguém que foi queimado vivo. Ocasionalmente, a origem está mais perto de casa.

Uma mulher sofre de medos horríveis. Ao pedirem para ela descrever os medos, ela vê um fogo horrível e pensa na palavra “inferno”. Voltamos à primeira vez desse medo. Ela tem seis anos. A família está almoçando. Seus pais, estritamente católicos, discutem que na rua morreu um bebê recém-nascido que não foi batizado. *Vai queimar no fogo do inferno para sempre.* A criança retrata isto: um bebê doce, inocente queimado em um fogo do inferno para sempre. Que Deus horrível! Seus pais falam sobre isso como se fosse uma coisa natural! Naquele momento, o horror se infiltra em sua alma.

Dizemos a essa menina de seis anos que ela era muito mais razoável e humana do que seus pais. Sua aversão a uma crueldade tão inimaginável era certa. Ela estava correta. Seus pais terminaram.

A religião geralmente desempenha um papel quando a escuridão se mostra como um diabo clássico. Primeiro precisamos descobrir se o diabo faz parte da Sombra do cliente, ou é um outro ser humano que se tornou demoníaco ou é uma entidade demoníaca por direito próprio. Fazemos isso perguntando: *Você sempre foi assim ou se tornou assim?* Se eles sempre foram assim, estamos lidando com um verdadeiro diabo – o que quer que seja. Se eles se tornaram assim: *Você tem a impressão de como era antes de se tornar assim.*

Imagine um tigre. Esse tigre pode nos devorar, isso é terrível, mas ele está simplesmente sendo ele mesmo: um caçador, um carnívoro. Um diabo, da mesma forma, aparentemente, tem sua principal tarefa de incomodar, causar problemas, por carga, enfraquecer e prejudicar alguém. Assustando-nos, envenenando-nos e enfraquecendo-nos; enganando, confundindo e seduzindo-nos. Pergunte: *O supor:*

destruir as mentes, almas e corpos das pessoas – ou outras criaturas vivas. Então nós dizemos a esse diabo: *Bem, você foi bem-sucedido. Mas agora acabou, terminou.* Nós o enviamos de volta para o lugar de onde veio. Em 10% dos casos, eles parecem ser engolidos pela terra. Os outros casos disparam em um espaço escuro ou em luas escuras.

Eles podem resistir a voltar em função de ter de relatar uma missão fracassada. *Quando você foi enviado, eles lhe disseram que isso poderia acontecer, que você poderia ser detido? Não? Diga a eles quando lhe repreenderem: eu fui mal informado.*

Isso parece absurdo. Talvez seja. Mas esse absurdo acaba com todas as espécies de extrema miséria mental e espiritual com mais rapidez e profundidade do que qualquer outra coisa. Funciona. Se não for verdade, pelo menos se aproxima.

Eu encontrei demônios em apenas poucas percentagens de casos graves. Há colegas que afirmam ter encontrado dezenas de demônios entre praticamente todos. Como gotas escuras fluindo nas veias ou alojadas em todo o corpo. Uma vez eu testemunhei um colega evocando demônios e enviando-os para a luz, com seus comandantes e companheiros demônios. Dez mil em apenas uma sessão. No final, o cliente estava ainda mais aturdido do que no início da sessão. Deve ser óbvio para o leitor o que eu penso de tais práticas.

Isso é ainda pior do que o exorcismo clássico, que já é uma forma extremamente pretenciosa, tendenciosa e ineficaz de trabalhar. A maior parte dos chamados “espíritos malignos” são apenas almas errantes e obstinados obsessores egoístas. Muitos deles são partes separadas da mente do cliente, que precisam ser curadas e integradas (de preferência nessa ordem). Os poucos demônios aparentemente reais são, em última instância, apenas eles mesmos.

Eles se alimentam de nosso próprio medo, de nossa inveja, de nossa raiva, de nossas concupiscências tortuosas. Nós simplesmente temos de identificá-los e detê-los.

Por meio da personificação, descobrimos o que está acontecendo. Por meio da regressão, encontramos a história por trás deles – muitas vezes incluindo o próprio papel do cliente. Por meio do trabalho energético, nós desfazemos as consequências.

Uma jovem mulher, na era vitoriana, teve de se casar com alguém que seus pais haviam selecionado para ela. Ela estava apaixonada por outro, que concorda em pedir permissão ao pai para se casar com ela. Ele sobe as escadas em direção ao escritório do pai dela. Ela está esperando na escada. O pai compra o menino. Ele sai pela porta, evitando olhar para ela. O pai dela diz o que ele disser a ela. Ela fica louca e pula da escada. *Homens* fez isso muitas e muitas vezes, antes de ser encontrada, ainda enfurecida, como um obsessivo junto a um cliente do sexo masculino.

Muitos terapeutas não gostam de trabalhar com obsessivos, porque estes podem ser bastante agressivos. Eles estão assustados. Em parte porque seus próprios medos não estão resolvidos e nem o próprio lado escuro deles, e em parte porque eles não sabem como lidar com o lado escuro. *É o seu destino*. Sim, mas quem falou isso: Dark Vader ou um cavaleiro Jedi?

Energia negativa é mais frequente do que a não corrupção da energia positiva. Muitos de nós sofrem com os resíduos de velhas vidas passadas em que nós éramos poderosos e ficamos fartos das pessoas que tentamos ajudar. Acrescente algumas experiências de abuso e crueldade e podemos acabar escurecendo nós mesmos.

Em uma regressão descobre-se que alguém tem a experiência de ser um homem que durante sua formação para ser sacerdote é cercado em uma pequena caverna com o seu filho recém-nascido, e

ele deve ficar lá até que a criança morra e o corpo comece a se decompor. A escolha é ou endurecer ou tornar-se louco. Esta dureza é envenenada pelo isolamento e pelo ódio aos que não tiveram de experimentar esta provação. Depois, é mais fácil para ele c e humilhar os outros. A experiência cria uma autoridade natural, mas de um tipo frio e cruel.

Muitas das assim chamadas iniciações roubaram a vontade por terem de cometer ou pelo menos testemunhar atrocidades. Há um lado demoníaco em tais práticas. Há maneiras mais naturais, mais nobres de endurecer as pessoas. Como aprender a responder de forma vigorosa e profissional a situações perigosas.

Uma personificação sádica parece humana, mas caricaturada e alegre. É geralmente do sexo masculino e aparece como um estuprador e assassino em série. As figuras sádicas do sexo feminino são mais parecidas com gatos e semelhantes a serpentes. Deixe o sádico, o monstro ou o diabo fazer o que quer fazer e observe isso de cima. O cliente tem geralmente repugnância dele. Então você diz: *Saia Você flutua até o teto da sala. Sua consciência está ali em cima, lá em baixo você vê a si mesmo em frente dessa figura. Deixe essa figura fazer o que quiser. Ele me pica em pedaços com suas garras, até que meu corpo se transforma em uma desordem horrível.* Quando ele terminar, você desce, bate no ombro da figura e pergunta: *Você está feliz agora?*

Se essa figura virar-se e começa a fazer a mesma coisa novamente? *Antes que você comece tudo de novo, eu posso me separar novamente de mim mesmo e pairar acima de você, e então eu estarei atrás de você novamente, e eu pergunto novamente se você está feliz agora. Podemos continuar por quanto tempo você*

quiser. Isso não o levará a lugar algum. Eu quero ter uma resposta à minha pergunta: Você está feliz agora?

Se a figura estiver satisfeita, depois de ter feito eu não sei o que de coisas terríveis com você, significa que ela aparentemente queria vingança pessoal contra o cliente. É quase sem exceção uma questão cármica ou algo que aconteceu mais cedo na vida atual, e essa figura já morreu em uma vida anterior. Pode ter sido um rival, poderia ser algo de uma vida passada. *Você* lhe contar tudo sobre isso. Então você diz a elas que agora você as entende melhor. Você não tem de concordar com elas, mas você entende agora.

O que pode acontecer se a figura não estiver satisfeita? Quantas pessoas ela tem de estuprar, matar ou mutilar, antes que ela esteja satisfeita? Tomemos o exemplo de uma mulher feroz que quer castrar um cliente do sexo masculino e cortá-lo em pedaços. *Quantas vezes você tem de fazer isso antes de estar satisfeita?* Se ela disser quatro vezes, ou seis vezes, então quatro ou seis homens fizeram algo ruim para ela – como uma violação em grupo ou crianças sendo massacradas, simultaneamente ou durante a vida dela. Uma minirregressão esclarece isso.

Outra só está satisfeita quando todos os homens do mundo inteiro forem castrados. Então ela estará ocupada por algum tempo. Depois fica louca. E ela se tornará patética. Porque nunca ficará satisfeita. Nesses casos eu trabalho energeticamente. Eu deixo o cliente ficar atrás dessa figura e remover com um feixe de laser branco prateado a causa da loucura que reside na cabeça da figura ou em outro lugar em seu corpo. (Sim, eu sei que os raios laser branco prateados não podem existir na realidade, mas podem, contudo, ser visualizados.) Então ela se torna normal e podemos falar com ela. Depois, uma

história pode ser contada por que alguém se tornou dessa maneira. Em alguns casos, se você remover o que a torna louca, ela murcha até que nada substancial permaneça. Ela também pode encolher, por exemplo, até se tornar uma menina de três; então a loucura a atingiu quando ela tinha três anos de idade. Se ela ainda for menor e não puder falar, eu pergunto se o pai, a mãe ou outra pessoa pode recolhê-la e levá-la para um lugar bom. Às vezes, uma espécie de anjo aparece.

As piores aparições malignas são almas que degeneraram tanto, tornaram-se tão escuras, que não podem mais encarnar em um corpo humano. Elas podem existir apenas como parasitas, alimentando-se de pessoas vivas e sobrecarregando, prejudicando, tornando as doentes e degradando-as: assassinos em série, cultos satânicos, soldados loucos. Elas aparecem na sala de personificação como um sádico monstruoso ou um cadáver inchado. Se elas forem pegas, é o fim da existência delas. É por isso que elas são tão ferozes. Elas tentam assustar e enlouquecer você como terapeuta também. Se você não for cuidadoso, pode ficar preso a um parasita muito escuro e agressivo. Todos nós fomos crianças uma vez e todos nós temos medo do escuro. Nenhum de nós está completamente, 100%, livre de medo. Portanto, fique atento!

Como elas não têm mais o verdadeiro poder em si mesmas, colocá-las em sua própria energia é tão eficaz, porque há tão pouco de sobra. Uma alternativa é deixar o cliente desenhar um círculo em torno dessa figura com luz branca prateada. Então você deixa o círculo ficar mais espesso e mais sólido e mais firme e menor. Você contrai o círculo, até que o poder da entidade se encaixe. De repente, ela se acalma. O círculo pode se tornar uma esfera prateada. Deixe o cliente fazer a esfera reflexiva no interior. Onde quer que a aparição

olhar, ela inevitavelmente se vê. Muitas vezes, eu adiciono: *Você só pode sair depois que se olhar no espelho.*

As presenças malignas podem saltar para outras pessoas? Sim, podem. Eu não tentaria remover obsessores se fizesse essa prática em casa e não me sentiria confiante de que pudesse lidar com eles. Certifique-se sempre de que nada da entidade ainda permanece. Confira e a envie de volta para o lugar de onde ela veio. As visualizações de limpeza não são suficientes em tais casos.

Você deve ser capaz de ser radical quando for necessário, mas calmo, quase descontraído. A agitação é quase tão perigosa quanto o medo, porque a escuridão facilmente contamina. O que quer que aconteça, resolva tudo antes que seu cliente saia. Verifique com antecedência se você confia no cliente e o cliente confia em você. Se você suspeitar que o cliente quer escapar de fazer o próprio trabalho dele: pare a sessão. Essencialmente, este tipo de trabalho só pode ter sucesso como uma *joint venture* (empreendimento conjunto).

10.9 Formas-pensamento parasitárias e egrégoras

A assistência médica regular fala de transtornos obsessivos-compulsivos. Eles correspondem a formas-pensamento parasitárias ou resultam de subpersonalidades perturbadoras ou encostos. Os transtornos obsessivos-compulsivos são caracterizados por:

- pensamentos, impulsos ou imagens recorrentes e persistentes que são sentidos como intrusivos e inadequados e trazem ansiedade e desconforto.

- tais pensamentos, impulsos ou imagens não correspondem a problemas reais.
- as pessoas tentam ignorar ou suprimir esses pensamentos, impulsos ou imagens, ou neutralizá-los com outros pensamentos ou atividades.
- as pessoas entendem que elas mesmas produzem esses pensamentos, impulsos ou imagens obsessivas.

Pensamentos obsessivos não significam preocupações triviais e não são sinais de hipersensibilidade. As pessoas se sentem absurdas e inquietantes. Por exemplo, uma pessoa decente tem pensamentos sexuais “sujos”. Ela acha isso repugnante e imoral. Contudo, esses pensamentos continuam surgindo, embora, ela tente. Ou uma doce senhora idosa continua fantasiando sobre o assassinato de seu querido marido. Para ela é incompreensível abrigar tais pensamentos vergonhosos.

A maioria das pessoas que sofre com isso sabe que essas obsessões brotam de sua própria mente. Algumas dizem que elas vêm do “diabo” que as atormenta e as castiga, e as pessoas rezam para se libertarem desse atormentador.

As obsessões são muitas vezes sobre coisas sem sentido e inúteis, por exemplo, ficar pensando sobre um evento insignificante. Frequentemente as pessoas com pensamentos obsessivos são incapazes de fazer outras coisas sensíveis por causa dos pensamentos compulsivos. Alguém sempre exige um pedido de desculpas de outros, mas para quê, ninguém sabe.

Compulsões são caracterizadas por:

- comportamento repetitivo (por exemplo, lavar as mãos, checar, classificar infinitamente) ou atividades mentais (por exemplo, orar, contar, repetir silenciosamente) em resposta a uma obsessão ou a regras que as pessoas acham que devem seguir rigorosamente.
- o comportamento procura prevenir ou reduzir o desconforto ou prevenir uma ameaça; porém tal resposta não é adequada.
- as pessoas entendem que as compulsões são excessivas ou irracionais.

Quanto a compulsões e obsessões, primeiro devemos pensar em obsessores e, em seguida, em pseudo-obsessores, mas elas também poderiam ser formas-pensamento mais ou menos autônomas. Leia a pesquisa de Ronald van der Maesen sobre a terapia de regressão para pacientes com síndrome de Gilles de la Tourette, o tique que faz com que as pessoas inadvertidamente usem palavras grosseiras e obscenas.

Um encosto é animado, outra pessoa está presente nele. Uma subpersonalidade é animada. É uma parte de si mesmo, uma vida passada ou uma criança interior. Um pensamento obsessivo acaba por ser inanimado. É uma casca vazia, um casaco vazio. Quando o terapeuta descobre junto com o cliente o que fazer com que ele tenha o tique, a energia fluirá de volta para o criador da formapensamento e sua forma desaparecerá, se dissolverá ou se desintegrará. A desconstrução de tal construção mental chamamos de reabsorção.

Esta seção está no final deste capítulo, porque se trata de um tópico relativamente novo. Talvez devêssemos já ter começado. Trata-se de condições de não sermos nós mesmos, não porque perdemos

algo de nós mesmos, não porque tenhamos interiorizado algo do exterior, mas porque criamos algo que está se voltando contra nós mesmos. Como isso é possível?

Pensamentos existem em diferentes níveis:

- Pensamentos sem carga: pensamentos e imagens casuais quando temos ao estarmos pensando vagarosamente sem atenção ou ênfase especial.
- Pensamentos carregados: enfatizados através da repetição consciente.
- Pensamentos e imagens emocionalmente carregados: pensamentos em transe raso, sonhos desejosos intensos, imagens assustadoras intensas, mas também em artes criativas.
- Pensamentos e ideias orientados por vontade: decisões, iniciativas e empreendimentos, mas também postulados e obsessões que podem ter efeitos energéticos nos assuntos de nossa atenção, muitas vezes em nós mesmos; pensamentos em transe profundo. Um gatilho importante para a criação de uma forma-pensamento obsessiva é um sentimento profundo de raiva impotente.
- Formas-pensamento autônomas orientadas por vontade:. São entidades quase independentes e que vivem como parasitas em seu criador – ou o hospedeiro a que foram enviadas. Essas formas-pensamento possuem vida própria. Elas querem ser nutridas e crescer. Normalmente, essas formas-pensamento aparecem como seres humanos, animais ou algo intermediário. Representações de anjos, fantasmas, monstros e demônios se enquadram nesta categoria. Geralmente, tais aparências foram criadas por mentes humanas. Poderíamos chamar essas imagens

de *Gestalts*. “Deuses falsos” são egrégoras: formas-pensamento alimentadas coletivamente.

As *Gestalts* tornaram-se quase-seres vivos. Além do eu e do não-eu, lidamos com formas-pensamento autônomas: “o eu anterior”. Há ainda outra complicação: formas-pensamento fortes, uma vez criadas, podem facilmente se tornarem povoadas. São conchas onde podem residir subpersonalidades e, ocasionalmente, até almas falecidas ou outras entidades. A *Gestalt* é então a pelagem viva ou a armadura encantada. Na medida em que as *Gestalts* estão envolvendo as próprias pessoas, a intervenção básica é: saia dela e olhe para ela.

O pensamento criativo é baseado em pensamentos carregados de força. Pessoas que produzem as suas próprias egrégoras aprenderam em uma vida anterior a pensar criativa ou magicamente. O pensamento mágico conecta pensamento e força de vontade, ele usa a kundalini. Em qualquer decisão real, também conectamos nossa força de vontade a um pensamento projetado. Assim ele se torna energeticamente uma realidade. Para que isso ocorra, precisamos de uma mente avançada ou uma mente que possa produzir imagens mentais em condições extremas durante um longo período. Isso significa que tivemos pelo menos uma vida em que aprendemos essa habilidade e que ainda possuímos tal habilidade.

Também podemos criar formas-pensamento positivas. Imagine que você tenha um cérebro extra em torno de sua cabeça – de preferência bem conectado ao seu cérebro físico.

Grande parte do que se acredita ser pensamento positivo é um tipo amador de pensamento criativo. *Criamos nossa própria*

realidade. Uma meia-verdade, na melhor das hipóteses. Muitas vezes é o contrário: as pessoas ficam enredadas em sua própria irrealidade. Crianças sensíveis e inteligentes com um passado (de vidas anteriores) de habilidades espirituais podem, especialmente na “idade mágica” (4 a 6 anos), criar formas-pensamento que as assombram pelo resto de suas vidas: um verdadeiro Companheiro, um verdadeiro Pai, uma verdadeira Mãe e depois um verdadeiro Amor. Essas personalidades projetadas podem continuar alimentando-se à custa de relacionamentos reais com os outros. Ou elas criam um Protetor, tipicamente similar a um gato para as meninas, muitas vezes parecendo um cachorro para os meninos.

Podemos também criar uma imagem ideal de nós mesmos, que abastecemos com força de vontade. Isso nos impede de nos tornarmos quem somos, porque colocamos nossa força em uma imagem mental. Vamos defender e nutrir essa imagem a um custo muito alto, porque ela representa nosso eu ideal. Quanto mais forte for nosso eu ideal, mais fraco será nosso verdadeiro eu. E quanto mais fraco formos, mais forte o eu ideal se tornará, assumindo proporções sobre-humanas. Geralmente culparemos os outros, a sociedade, o planeta por não podermos ser “nós mesmos”.

Qual é a carga mais simples que podemos conectar a algo? O que é mais simples do que a vontade e a concentração, mais simples do que a repetição prolongada? Erotismo, sexo. Os usos mágicos mais simples da energia sexual. Se você for um símbolo sexual, não estará constantemente cercado e permeado por fantasias sexuais dos outros sobre você? A maior parte dos pensamentos da maioria das pessoas não deixa a aura do pensador.

Se projetarmos com força um pensamento exato e consciente ou uma imagem mental, isso terá um efeito. Se você for um homem atraente para mulheres que foram bruxas em vidas passadas, é melhor você se esconder. Em todo caso, é muito difícil ser um símbolo sexual e ter uma vida privada estável ao mesmo tempo.

Qual é a maneira mais simples de entrar em transe? Música. Onde a música começou? Onde as pessoas tinham de entrar em transe: na guerra, no amor e na religião, com Marte, Vênus e Júpiter, respectivamente. A música nasceu em exércitos, em festivais e em rituais. Tambores retumbantes, músicas melódicas, cantos encantados e tons de órgão profundos.

Processos energéticos ocorrem em transe, mesmo sem música. Sexo em que nada acontece energeticamente é vazio: uma rapidinha superficial. O mesmo se aplica a um ritual religioso: sem transe é vazio. Uma sessão de terapia sem transe é vazia também.

Magia no sentido de fazer algo energeticamente que tenha um efeito fora de si mesmo, muitas vezes, tem a ver com a transferência de força de vontade, e, portanto, com o domínio e a submissão, mesmo que supostamente para o bem de alguém. Domínio e submissão são desmedidos em todas as três áreas: guerra, sexo e religião.

Uma vez que você saiba como energeticamente colocar carga nas coisas, pode conseguir muito. Mas há dois riscos. Um dos riscos é trabalhar com negatividade. Se você se separar de seu parceiro com um divórcio cheio de ódio e inveja, e carregar isso energeticamente, coisas ruins podem acontecer.

O segundo risco é simplesmente você poder moldar, projetar, criar. Isso soa muito legal, mas quem vai criar? O que você deseja alcançar? Por que você acha que sabe o que é bom para você? Se você estiver pronto para criar algo energeticamente, vai confirmar como você está atualmente no momento, o que pode dificultar a sua evolução pessoal. Portanto, a melhor coisa que pode acontecer é que o processo criativo se desenvolva lentamente, com encaixes e arranques, com falhas e reparos, com coincidências e ruídos indistintos, porque então pelo menos você não se torna rígido, unidimensional e doutrinário. Se realmente pudéssemos determinar onde e como e quem somos, nos tornaríamos solipsistas, reais de forma míope em um mundo irreal. Afirmações positivas e programas como Avatar não são absurdos, mas eles são basicamente infantis.

A razão principal pela qual o pensamento positivo muitas vezes deixa de ser eficaz é que os programas mentais negativos (postulados) ainda não estão resolvidos. A melhor tinta, por melhor qualidade que ela tenha e por mais grossa que seja a camada aplicada, não vai durar muito tempo se a superfície estiver suja e gordurosa.

O que você deseja? Um carro esportivo caro e chique? Ou pior: iluminação espiritual? Como você sabe que isso é o melhor para você? Mesmo quando você não cria nada negativo ou mal (“magia negra”), você sempre cria algo de sua consciência atual inevitavelmente limitada. Que todos os seus desejos se tornem realidade, talvez seja o maior perigo que possa acontecer a você. Os desejos são geralmente imaturos e equivocados. É melhor a ilusão ficar descarregada, não realizada.

Compare isto com a lâmpada de Aladim, ou com a produção de *factotums*: máquinas ou serviçais que fazem qualquer coisa que você pedir. Norbert Wiener explorou essa questão em seu livro *The Human Use of Human Beings* (“O Uso Humano dos Seres Humanos”). Esse livro trata das consequências de fazer robôs pensantes e auto-reparadores. Seria maravilhoso poder dar ordens para máquinas, mas é bastante lamentável que elas executem exatamente o que você as instruiu para fazer. Wiener ilustra isso com a história da pequena mão de macaco.

Em uma rua miserável vive um casal de idosos. O filho deles trabalha nas minas no turno da noite. Batem na porta e o casal encontra um marinheiro velho à porta. Os homens se conheceram há muito tempo. O marinheiro pede um lugar para passar a noite. O casal é hospitaleiro e ele é grato. Infelizmente, não posso lhes dar nada em troca. A única coisa que tenho é uma pequena mão de macaco com poderes mágicos. Qualquer que seja o seu dono poderá ter três desejos. Para o dono anterior tudo correu mal e as coisas deram errado comigo também. Vocês veem o mau estado em que estou. No entanto, o casal de idosos continua insistindo que quer ter aquela mãozinha de macaco. No final, eles conseguem a mão.

O senhor deseja duas mil libras, mas nada acontece. O casal discute se tem outro desejo, mas decide esperar para ver o que vai acontecer. Uma hora depois, batem com força na porta. Há alguém da mina, que parece sério. *Seu filho sofreu um acidente fatal há cerca de uma hora. Ele caiu no poço. Não assumimos qualquer responsabilidade, mas neste caso, pagaremos 2000 libras como indenização. Por favor, aceitem este cheque.* A mãe corre até a lareira, pega a mão do macaco e grita: *Quero meu filho de volta.* Depois de vários minutos eles ouvem alguém na porta novamente. Eles ficam assustados e espiam pela cortina. Eles ficam horrorizados com a aparição de seu filho, um mortos-vivos. A única coisa que conseguem fazer é agarrar a mãozinha do macaco e desejar que o filho deles vá embora.

O perigo da mão de macaco é que você recebe o que pede sem saber por que a realidade é como é, e que consequências uma intervenção pode trazer à realidade. Se você desbloquear e ativar a

potência do corpo etérico e começar a projetar algo que você queira, vai funcionar muito bem. Você terá uma mão de macaco.

Assim, as formas-pensamento podem se voltar contra o seu criador. Em formas extremas elas podem nos lixiviar e até mesmo afetar nossa mente. No ocultismo, a última ameaça é conhecida como o *Guardião no Limiar*.

Qual é a diferença disso com os postulados? Os postulados são regras de programa em nossa mente, frases recorrentes que definem como vemos as coisas e reagimos a elas. Os postulados são precursores abstratos das formas-pensamento. São pensamentos mecânicos, não pensamentos parasitários.

Suspeite de formas-pensamentos parasitárias ou egrégoras nas seguintes condições:

- clientes que regridem bem, trabalham bem, conseguem muito, e contudo, nunca têm êxito em algo importante.
- pessoas conscientes e mentalmente espiritualizadas que sofrem de problemas nas relações e/ou de problemas financeiros e/ou de saúde.
- anorexia.
- vícios (especialmente sem dependência de substâncias).
- algumas formas de psicose, esquizofrenia e transtorno de personalidade limítrofe.
- possivelmente muitas pessoas autistas.

Como você reconhece uma personificação como sendo uma forma-pensamento parasitária?

- ela é constante. A única dinâmica dela é se manter e crescer em força e tamanho.
- ela não é totalmente animada, tem consciência mínima ou uma consciência simples.
- se algum habitante se foi, ela é uma concha vazia, apenas energia de seu criador. É uma concha, uma jaqueta, um estojo.
- em geral, ela resiste ao ato de ser esvaziada.

Como lidamos com formas-pensamento parasitárias? Nós as descobrimos melhor por meio de personificação. Em uma sessão podemos esvaziar a energia da forma-pensamento fazendo fluir a energia de volta para o cliente: reabsorção. Só fazemos isso depois de termos filtrado a energia de outros! Através da regressão, identificamos a origem da forma-pensamento, assim como com a recuperação da energia perdida de alguém e a remoção da energia de encosto de outros. A chave é descobrir por que ela foi criada.

Para encontrar formas-pensamento parasitárias, podemos procurar coisas que o cliente criou uma vez, consciente ou inconscientemente. Assim, é possível descobrir quais as que incomodam o cliente. No final, a energia da forma-pensamento deve ser reabsorvida, o que o terapeuta faz para ajudar o cliente evocando a parte que criou essa imagem, que muitas vezes foi criada por uma criança interior, ou às vezes em uma vida passada.

Nós invertemos algo usando opostos, ou seja, denominamos algo pequeno como grande, algo fraco como poderoso, e assim por diante. Se então permitirmos que a subpersonalidade fraca cresça, a forma-pensamento se esvaziará adequadamente. Chamamos isso de

reabsorção. A subpersonalidade recarregada pode então ser integrada na personalidade principal.

O que encontramos até agora em nossa prática?

- Personalidades artificiais, geralmente criadas por bebês natimortos, abortos espontâneos ou abortos. Eles podem ser humanos, muitas vezes distorcidos ou ter formas simples como uma esfera ou um cilindro vertical: um pilar, um tótem, um tubo.
- Guardiões que parecem apoiar a pessoa: os chamados guias, amigos, ajudantes, anjos.
- Guardiões que realmente impedem o cliente de fazer algo errado.
- Guardiões que mantêm os outros afastados: cães de guarda, leões, panteras, aves de rapina.
- Ambientes artificiais.
- Egrégoras, ídolos coletivos, “deuses falsos”.

Um demônio parece ter sido produzido por um feto que morreu inconscientemente. O feto não percebe que a mãe dele morreu, e permanece em um casulo etérico e simplesmente quer crescer ainda mais. Alimenta-se da raiva e ódio da mãe no momento em que ela é assassinada. Ele cresce e cresce e se torna um demônio, cheio de ódio e raiva absorvidos. A forma-pensamento produzida que o feto desenvolveu não é inteiramente humana e é desproporcionalmente grande. O demônio e o feto tinham de ser reintegrados separadamente na personalidade atual do cliente. O feto foi amorosamente absorvido e o demônio foi esvaziado de forma educada.

A cliente tem problemas intestinais, doença de Crohn, e muitas vezes entra em pânico. Ela regride a duas vidas passadas que despertaram quando o avô dela faleceu. Ela tinha seis anos e sofreu muito.

A primeira vida passada é a de um bebê que está sendo sacrificado. O bebê é colocado em um recipiente. Ele não tem ideia do que está acontecendo, apenas sente o medo e a tristeza de todos os presentes. A criança não sabe que morreu e que sua alma ainda está vagando.

A segunda vida passada é a de um homem. A esposa dele e os filhos são decapitados porque pertencem a outra raça. Em sua raiva cega, o homem corta a cabeça de dez dos responsáveis com um machado. Outros o dominam e ele é decapitado.

Encontramos também uma criança que nasceu cinco anos antes do nascimento da cliente. Ela sente que ela mesma era aquela criança. Quando tinha um ano de idade, ela teve um ataque de crupe. O médico teve de ser trazido por um barco e, quando chegou, a criança morreu. Ela não sabia que tinha morrido.

Após sua morte, ela se torna uma forma redonda e emite luz. Essa forma reside na barriga da cliente. Ela vê isso como uma bola *skippy*. Ainda há uma troca de energia entre a bola e ela mesma.

O terapeuta coloca a menor parte da cliente na frente da bola *skippy* e a deixa crescer na adulta Z. Apenas uma pequena bola permanece, do tamanho de uma menina de um ano de idade. Eles exploram a vida dela e a morte daquela menina.

A cliente se sente feliz e experimenta uma leve sensação no estômago. Ela sente que seus intestinos estão se ajustando, e que eles agora recuperam o espaço deles.

Uma mulher se perguntou se haveria algo além de Deus. Ela procurou a resposta durante uma regressão da alma. Perto do lugar onde ela poderia obter essa resposta, dois porteiros estáticos a bloquearam. Eles vieram de uma vida no tempo de Jesus. Ela tinha questões críticas à época, o que se tornou perigoso para ela. Ela tinha filhos e se fosse muito crítica poderia perder a vida em função disso. Ela criou os próprios porteiros para evitar que ela fizesse perguntas críticas. Essas formas-pensamento ainda a estorvam em sua vida presente, embora ela não precise mais delas.

Um cliente tem uma experiência como sendo uma herborista idosa que ajuda muitas pessoas. Ela tem uma figura branca com ela desde a infância. O cunhado dela está atrás do dinheiro dela e a delata como bruxa. Ela tem de ir à praça do mercado cheia de pessoas gritando para executar a bruxa. Ela sai do corpo e a figura branca se dissolve. Ela é decapitada.

Ela rememora aquela vida. A figura branca revela-se como sendo um anjo da guarda que ela tinha criado das bolhas que emanaram de seu coração. Deixamos a figura branca fluir de volta para a mulher. Então ela recebe a centelha de Deus novamente, e sente que está se tornando completa. Depois o cliente vê um paraíso onde ele é homem e mulher – e tem dor de cabeça. O terapeuta pergunta se ele mesmo criou esse mundo. Parece ser o caso. Ele o chama de “sua imaginação”. Ele percebe que o mundo autocriado e a dor de cabeça significam megalomania.

Voltamos a uma vida com delírios de grandeza. Ele é rei de nativos. Ele pode fazer o que lhe agrada. Ele não enxerga mais os seus próprios lados de fragmentos escuros. O cliente se torna muito emocional. Enfim, o rei perdeu a conexão com sua alma, e seu corpo encolheu e ele morreu. Quando lhe pediram pela sua maior força, um menino aparece. O terapeuta sugere colocá-lo em frente ao mundo autocriado e à dor de cabeça. O terapeuta o deixa crescer até ele se tornar adulto. O mundo imaginário e a dor de cabeça se dissolvem.

Grupos que pensam o mesmo sobre algo podem criar egrégoras: formas-pensamento comuns. Eu suspeito que tais formas-pensamento coletivas possam ter vida própria e se tornem parasitas. Frequentemente, estas são formas-pensamento religiosas, às vezes uma espécie de “demônios” (geralmente negativos, às vezes benignos), uma criação secundária. Os chamados “ídolos” são exemplos disso. As imagens-pensamento coletivas são tipicamente obsessivas.

Primeiro há um grupo de pessoas que compartilha uma fé, uma crença ou ideologia. Em seguida, um deles cria uma figura concreta, muitas vezes à semelhança de um animal ou de um homem que ganha uma vida própria: uma deidade, um semideus, um herói, um inimigo, um demônio. Mais uma forma ou *Gestalt*.

Uma vez que a imagem é vivificada, e recebe energia e forma, as gerações subsequentes se tornam seguidoras de uma força cega, fazendo finalmente vítimas dela por fanatismo. A forma-pensamento vivente não tem alma e quer ser alimentada, quer se sentir cheia –

viva. Consumir a energia das pessoas dá um sentimento de plenitude.

Às vezes, deixamos o cliente quebrar a forma-pensamento em mil pedaços. Ou nós a enviamos de volta aos seus criadores originais. Uma vez que isso for feito, geralmente nada dessa forma-pensamento permanece. Podemos ajudar as pessoas a se libertarem de tudo, às vezes, até de si mesmas, e recuperar tudo o que perderam. Se o cliente tiver bastante ego e mente aberta, isto é o suficiente.

E se o quadrado de confiança for satisfatoriamente forte. Este é o caso que podemos inicialmente pensar com mais frequência. Mas exige o desenvolvimento de nossa autoconfiança como terapeuta - autoconfiança justificada. Isso significa que devemos ter feito nosso próprio trabalho. Que somos nós mesmos.

Realmente conhecer a si mesmo e ainda ter autoconfiança? Sim, não é fácil. Ou, na verdade, sim é.

CAPÍTULO 11. REPERCUSSÕES DE VIDAS PASSADAS

Se as pessoas ficarem desproporcionalmente feridas por uma experiência, e nós não encontrarmos um trauma semelhante anteriormente nesta vida, então uma regressão geralmente é indicada para se descobrir um trauma de uma vida anterior que foi reestimulado pelo incidente na vida presente. Só reviver e curar esse trauma original levam então a uma resolução definitiva.

Descobri na minha prática que em um terço dos casos era preciso curar o trauma da vida passada, em um terço dos casos a cura do trauma da vida presente era suficiente e em um terço dos casos era necessário trabalhar em ambas as vidas. Meus clientes não são representativos de todos os clientes que procuram a terapia de regressão e certamente não são representativos da população em geral. Ainda assim, os terapeutas de regressão que não aceitam vidas passadas estão seriamente incapacitados. Também aumenta a chance da *False* da memória falsa): projeção injustificada de traumas na infância, muitas vezes culpando falsamente os pais. Tais terapeutas assumem que quando o trauma não é lembrado, ele deve ter sido suprimido. Os pais falsamente acusados podem precisar, em seguida, procurar terapia.

11.1 Reestimulações

As reestimulações são experiências mais ou menos dolorosas ou chocantes que despertam um trauma anterior. Uma fogueira inocente pode evocar pânico, porque reaviva uma experiência mais antiga de ver alguém sendo queimado vivo. Naquela época, talvez nos sentíssemos impotentes e culpados porque não podíamos impedir aquela situação. Depois de ver a fogueira, impotência e culpa podem nos atormentar.

Assim, traumas da vida passada podem revelar cargas que têm pouco a ver com a experiência real desta vida, mas que estão ligados à vida anterior ou a uma morte anterior. Se alguém fora condenado ao ostracismo enquanto se sentia superior, sentimentos de superioridade podem surgir quando um aborto é considerado. Se alguém for enforcado quando está com ciúmes de um irmão que conseguiu escapar, um cordão umbilical ao redor do pescoço pode desencadear inveja em relação a todos os que nascem e respiram facilmente. A fome ou o frio podem despertar, sem ter relação com a situação da vida presente.

As reestimulações típicas durante a gravidez e o parto são:

- No estágio final da gravidez, ou durante o parto, quando tudo é sentido de forma comprimida, vidas passadas de cativo ou experiências de morte ao estar preso podem ser reestimuladas: sob um edifício desmoronado, em uma mina, debaixo de um carro. Ou morrer em *uma* masmorra muito pequena para sentar ou deitar. Tais reestimulações ocorrem especialmente quando a criança está doente ou se sente mal por outras razões: depressão ou ansiedade da mãe, ou a mãe que se sente presa em sua situação da vida, e assim por diante.

- A gravidez indesejada, ou um aborto planejado ou uma tentativa de aborto em que a criança sobrevive, pode reestimular a vida de ser rejeitado ou excluído. O mesmo é possível se a mãe se sentir rejeitada ou condenada ao ostracismo.
- Um nascimento difícil pode reestimular experiências de sufocamento até a morte. Se o cordão umbilical estiver em volta do pescoço do bebê e este tiver sido enforcado em uma vida anterior, essa experiência é inevitavelmente reestimulada.
- Se o feto por qualquer razão não receber nutrição suficiente, uma vida de fome pode ser reestimulada.
- Ser colocado em uma incubadora logo após o nascimento pode reestimular uma vida de isolamento ou abandono.

As reestimulações típicas na infância são:

- Sentir-se sozinho e incompreendido, primeiro na família, mais tarde na escola (jardim da infância!), pode evocar vidas passadas de alienação, mas também experiências de pós-morte em que a pessoa fica vagando no mundo inferior. Almas solitárias, em seguida, facilmente encostam-se em crianças solitárias.
- Quando as crianças são incomodadas ou intimidadas, vidas passadas de serem rejeitadas ou condenadas podem despertar.
- Punições injustas e severas, especialmente ao apanhar e ficar trancado, podem despertar vidas passadas de escravidão e cativeiro.
- As brigas com os colegas de escola podem evocar vidas passadas de violência e agressão.

- Os pais que brigam ferozmente podem despertar experiências passadas de motins, guerra ou revolução.
- Abuso e outras formas de agressão sexual podem despertar experiências passadas de estupro ou prostituição forçada.

As reestimulações típicas na puberdade e na adolescência:

- Ser humilhado na frente dos colegas e ser intimidado podem despertar experiências de inquisições, *pogroms* e outras formas de perseguição.
- A violação pode despertar experiências de estupro.
- A popularidade e a visibilidade podem levar a temores quando despertam vidas em que a visibilidade levou ao ostracismo, ao banimento ou à morte.
- As habilidades paranormais emergentes podem levar a temores quando despertam vidas em que tais habilidades conduzem ao ostracismo, ao banimento ou à morte.

As reestimulações típicas na idade adulta:

- Medo de responsabilidade devido ao fracasso da vida passada em proteger ou cuidar de membros da família, como crianças famintas, viúvas negligenciadas e abandonadas ou órfãos.
- Medo de sucesso devido à proeminência da vida passada que terminou em fracasso ou em um fim violento.
- A perda de entes queridos pode despertar perdas de vidas passadas.
- Abortos espontâneos, partos difíceis e acidentes dolorosos podem despertar experiências passadas de tortura e mortes

dolorosas.

Esta lista pode dar a impressão de que cada experiência difícil, e até mesmo experiências positivas, pode desencadear um trauma de vidas passadas. Pode ser, mas não com tanta frequência. Precisamos apenas considerar a possibilidade de reestimulação, no pior caso, o despertar de uma pseudo-obsessão, *quando a resposta a um evento ou circunstância é muito mais intensa do que se poderia esperar e quando surgem pensamentos e sentimentos que não estão logicamente psicótica.*

Muitos delírios e muitas depressões, que surgem de incidentes aparentemente pequenos, atraem almas falecidas com uma experiência ou estado mental semelhante. Isso significa trabalho duplicado: liberar o encosto e curar a morte da vida passada.

A maior parte das pseudo-obsessões manifesta-se bastante cedo na vida atual: elas despertam na primeira reestimulação. Crianças que são desejadas, são bem-vindas ao nascimento, bem educadas em uma família feliz, não terão reestimulações, no máximo, mais tarde na vida durante eventos chocantes.

11.2 Encontrando, libertando e integrando vidas traumáticas

Morrer é muitas vezes traumático, mas muitas vezes as pessoas morrem passivamente, porque já estavam dormentes por trauma prévio. Morrer também pode ser um alívio, uma libertação. Abaixo dois exemplos são apresentados.

Uma mulher jovem é retirada de sua família por soldados que abusam dela como se ela fosse a prostituta do exército. Na primeira oportunidade, ela escapa e se mata, saltando de um penhasco. A alma dela deixa o corpo no meio da queda e

fica feliz por estar fora do corpo. Ela culpa seu corpo feminino atraente por ser pego e sofrer abuso. Por isso se tornou propriedade dos soldados. Já não é dela. Na sessão, não temos de trabalhar na morte, mas no corpo. O corpo pode ter de ser lavado e limpo primeiramente. Deve ser restaurado como era antes de os soldados chegarem. A cliente tem de possuir e apreciar esse corpo novamente.

Uma mulher sente confusão mental e pensa: *aqui vamos nós de novo*. A confusão mostra-se como uma nuvem cinzenta. T a instrui a tirar aquela nuvem cinzenta de sua cabeça. Isso ajuda. De onde vem a nuvem? Ela sente que já estava lá antes de seu nascimento. Ela levou essa nuvem com ela. A quem pertence essa nuvem cinzenta? Ela vê um homem que já tinha visto em uma sessão anterior.

C: Ele tem a mesma sensação paralisada que eu tenho. T: O que acontece com ele?

C: Ele flutua em uma jangada no Oceano Índico. Ele está morrendo porque não tem comida e água.

T: Volte para um momento em que tudo está bem com ele. Onde está você?

C: Em um navio.

T: Quantos anos você tem ali?

C: 38 anos ou aproximadamente isso.

T: O que você está fazendo naquele barco?

C: Trabalho diário com limpeza do convés.

T: Volte para antes de você entrar naquele barco. Onde você está agora?

C: Eu vejo uma vida que vi na primeira sessão. Um menino de 18 anos saiu de casa e foi para uma cidade.

T: Por quê?

C: Porque a vida é opressora e sufocante.

T: Por que ela é assim?

C: Minha irmã afogou-se no poço.

Quando ele tem oito anos e a sua irmã seis, eles querem pegar água de um poço, embora eles não sejam permitidos por seus pais para irem lá. A garota olha por cima da borda. Sua mão esquerda desliza e ela cai no poço e se afoga. Ele ouve seus gritos e endurece. Todo mundo está olhando para ele quando sua irmã é enterrada. Ele perde sua franqueza, sua juventude e seu entusiasmo pela vida. Seu pai sempre o ignorou desde então. Ele vai para uma cidade e tipo.

T: Você agora tem a impressão do momento mais bonito ou melhor daquela vida.

C: É noite quando eu estou jogando cartas. Pôquer ou qualquer outra coisa. Mas o entusiasmo pela vida já se foi.

Ele discute, se envolve em brigas. Eles lutam pela melhor cama, a melhor cabana. O capitão fica cansado disso: *quem perder vai ao mar e pode nadar até uma ilha de lá.* Ele perde e é abandonado na ilha.

T: Volte para o momento imediatamente antes de você saltar ao mar. Você perdeu. O que acontece?

C: Eu empurro meu adversário para longe de mim e ando entre os rapazes. Eu não tenho mais escolha. Eu empurro-os de lado. Eles estão rindo. Então eu salto na água e nado para aquela ilha.

T: Eles olham para você quando navegam?

C: Isso não significa nada para eles. Eles são um bando de caras insensíveis.

T: Que tipo de sentimento isso lhe dá?

C: Novamente um sentimento de desânimo.

T: O que você conclui disso?

C: Não importa mais.

T: Você está incomodado por este sentimento nesta vida também?

C: Sim.

C: Eu fiz uma balsa lá. Eu percebi que não teria nenhuma chance de qualquer forma. Uma ideia estúpida: acreditar que eu seria encontrado em algum lugar com tal balsa.

T: O que aconteceu com o corpo após a morte?

C: Foi mordido e comido.

T: Volte para o Lugar de Visão Geral. Agora, como um homem de 38 anos. Lá você se encontra com você mesmo, o menino de 18 anos e você mesmo de 8 anos e agora você sabe como e por que tudo aconteceu. Você os vê?

C: Sim.

T: O homem de 38 anos olha para o mar, seu destino, o navio com os homens que zombaram dele. Você deixa todas as cargas de zombaria voltar para eles. Aquele homem com quem você sempre discutia, olhe-o nos olhos. O que suas pernas querem? (A cliente está mexendo as pernas.) Sinta-as. O que precisa acontecer? Sinta suas pernas, o que suas pernas querem?

C: Elas querem chutar a bunda dele.

T: Você poderia ter feito mais alguma coisa?

C: Eu poderia ter negociado, mesmo depois da luta, mas eu era muito orgulhoso.

T: Mais uma vez. 38 anos, 18 anos e 8 anos. Integre-os. Faça com que eles se tornem uma única pessoa, com seu próprio poder. Como ele está agora?

C: Forte e gentil.

T: Um homem forte e gentil é forte o suficiente para se afirmar, e gentil o suficiente para superar seu orgulho.

C: Neste momento as fichas começam a cair.

T: Você tem habilidade de jogar pôquer nesta vida?

C: Eu sou bom em cartas, sim. Aliás, tenho agora 38 anos. A última vez que me deparei agora ele se revela como sendo o mesmo homem da balsa. Sinto-me culpada facilmente. Essa culpa pode vir daquela vida.

O que fazemos quando alguém entra em uma experiência traumática em uma vida anterior? Seguimos a história do cliente:

1. Primeiro vá para o dia da morte. Complete a história. Após a morte, vá para o Lugar de Visão Geral* (LVG).
2. De lá, olhe para trás: *Vá para a última vez antes da morte, quando tudo estava bem.* (negócios como de costume)
3. Instrua o cliente a experimentar o momento em que as coisas começaram a dar errado.
4. Vá para o momento em que o episódio traumático acabou. Pergunte, se for necessário, *Você sobreviveu a isso?*
5. Agora você sabe que isso aconteceu antes do trauma, você sabe como ele terminou, você ainda não sabe exatamente o que aconteceu.
6. Sugira que o cliente possa olhar do LVG na vida que terminou. O que aconteceu, o que realmente aconteceu, mas já acabou.
7. Volte para o momento imediatamente anterior ao trauma, usando a visão de olho do pássaro. Deixe o cliente testemunhar o que acontece lá embaixo.

8. Então reviva tudo no corpo, porque o corpo tem suas próprias memórias e experiências. Concentre-se nos piores momentos, nas piores experiências.
9. Quando tudo estiver claro, volte para o LVG. Deixe *insights* novos virem. Complete os fins inacabados. O cliente foi separado de seus entes queridos: agora o cliente vê o que aconteceu com eles. Muitas vezes isso resulta em encontrá-los agora, é sempre uma experiência catártica.
10. Verifique todas as cargas identificadas para verificar se nenhuma permanece ativa.
11. Quais foram as repercussões na vida presente dessa vida anterior? Programas mentais, doenças físicas, ou algo mais? *Em que momento da vida presente essa vida passada começou a desempenhar um papel? Ou: Em que momento, em que situação e em que idade ela despertou?*
12. *Onde em seu corpo ainda há remanescentes dessa experiência? Onde no corpo atual são armazenados os resíduos das experiências da vida passada?* Isso pode ter surgido anteriormente, quando você começou com uma ponte somática. Processe quaisquer cargas restantes.

11.3 Passando através da experiência de morte

Ao reviver uma vida passada, é sempre importante passar pela experiência da morte. Ou seja, as últimas experiências antes de morrer, a experiência de morrer e as primeiras experiências após a morte. Muitas vezes há complicações que fazem com que a vida passada não seja devidamente processada e assim fica assombrando a vida presente: um pseudo-obsessor. Mesmo que não haja

complicações, é aconselhável explorar a experiência inicial após a morte. Na clareza após a morte, no *Lugar* é possível sentir toda a vida que acabou de ser completada: seus principais temas, seus principais resultados.

Passos no reviver das experiências de morte são:

1. Compreender a história como um detetive: a transição de OK para não-OK, e de não-OK para a causa exata da morte. Detalhes aparentemente insignificantes podem se revelar substanciais, como perda de sangue e lesões na cabeça. Se alguém lançar-se em um abismo, ele foi empurrado, tropeçou ou saltou? E assim por diante.
2. Encontrar as experiências mais intensas, os sentimentos mais profundos e pensamentos mais fortes.
3. Quais são as cargas problemáticas (não-OK)? Encontre para cada carga seu início, clímax e término.
4. Pedir explicitamente para o cliente falar sobre as últimas observações, os últimos sentimentos e os pensamentos finais no momento da morte.
5. Quais são as primeiras impressões após a separação da alma do corpo:
 1. Eles ainda veem o corpo?
 2. Eles olham para trás em relação à situação?
 3. Eles conhecem alguém?
 4. Eles estão indo para algum lugar?
6. Resolva complicações de morte agonizante, inconsciente ou incompleta:

7. Eles não percebem que já morreram.
8. Eles permanecem ligados: ao corpo, ao lugar, às pessoas, ao mundo físico em geral.
9. Há uma divisão da consciência: uma parte está fora do corpo, outra parte ainda nele.
10. Se eles não perceberem que já morreram, ou se eles ficarem suspensos ou vagando, então deixe a personalidade atual recuperar a personalidade da vida passada.
11. Deixe-os contatar amigos e parentes previamente falecidos – ou, no caso de pseudo-obsessores: amigos ou parentes que faleceram depois deles.

Às vezes as pessoas, após a morte, ficam fascinadas até mesmo obcecadas por seu próprio corpo, que está deitado lá como mutilado, ferido ou despedaçado. Ou elas não estão dispostas a olhar para ele. Então temos de fazer algo a respeito disso. Mas se não for necessário, não faça. Se elas se sentirem livres para continuar, que continuem livres. É sempre sábio perguntar: *Existe* eles disserem “não”, então deixe o corpo onde ele estiver. Se você sentir que a revivência do morto permanece muito superficial, você pode dizer: *Apenas Você* Às vezes encontramos alguma consciência que permaneceu lá.

As pessoas podem querer um enterro cristão. Isso não é uma necessidade física, mas espiritual. Então você deixa que eles imaginem isso. Se estiver OK dessa forma, está OK. Esteja ciente de que os clientes podem ignorar e negligenciar o enterro, porque não querem olhar para ele. A revivência deve proporcionar o se sentir realmente bem e livre; se não, retorne ao corpo e à experiência da morte. É certamente sábio verificar isso.

No caso de realmente morrermos, nossa alma deixar o corpo de verdade e ir para o Lugar de Visão Geral e assim por diante, então dificilmente é importante o que acontece com o corpo depois. Mas muitas vezes há complicações:

- Uma menina tem dezenove anos e acaba de encontrar o amor. Quando ela morrer, pode ser difícil para ela deixar seu corpo, pois ele é uma fonte de felicidade e intimidade recém-descobertas. Sua mente ainda está conectada ao seu corpo. É difícil deixá-lo e dizer adeus a ele.
- Outra pessoa sai rapidamente do corpo, para longe deste mundo horrível. Uma pequena parte não quer sair, por qualquer motivo, e fica para trás. Devemos encontrar essa parte e recuperá-la. Normalmente, algo precisa ser feito com o corpo, antes que se possa deixar essa vida completamente para trás.
- Em geral: como as pessoas se sentem em seus corpos, vivem em seus corpos? Se tiverem um relacionamento forte ou complicado com os corpos, deixá-los no momento da morte pode ser difícil ou complicado.

Se nos apressarmos para sair do corpo, mas uma parte de nossa alma permanecer, então as duas partes da alma devem ser reunidas. Se deixarmos completamente o nosso corpo, tendemos a fazê-lo de forma rápida. Por exemplo, nós morremos durante uma queda em um precipício. O cordão de prata se rompe. Estamos completamente fora do corpo antes que ele atinja o chão. Então não há nada mais para explorar ou investigar a respeito do corpo. Claro, sempre perguntamos ao cliente: *É importante ver o que aconteceu com o corpo?*

Há muitas razões pelas quais uma “escarnação” completa e súbita não acontece na morte. Talvez haja uma parte de nós que absolutamente não quer morrer. Então essa parte pode se agarrar ao corpo, identificar-se com ele. Pode perceber o pescoço quebrado ou as costas quebradas, ou como os pássaros bicam os olhos. Ou como as pessoas encontram o corpo morto e como o tratam: com amor, com respeito, ou com desprezo ou alegria. Mas muitas vezes, quando partimos, partimos.

Pessoas espirituais, como padres, monges e freiras, xamãs, bruxas ou clarividentes podem estar acostumadas a deixarem o corpo como quiserem durante a vida. Elas tendem a tratar a morte como uma bagatela – podem até ignorá-la. Muitas vezes, elas desconsideram o corpo já durante a vida. Assim elas sobem rapidamente. Mas duas complicações são comuns:

- Elas não perceberem que morreram, então elas podem não perceber que hoje levam uma vida nova. Esse tipo de situação traz clientes difíceis, muitas vezes arrogantes, que têm uma subpersonalidade forte, talentosa, mas mal integrada.
- Elas negligenciarem uma parte de si mesmas, geralmente uma criança interior, às vezes um adolescente interior. Mesmo se elas, após a morte, forem para a luz e a paz, ainda não terão a clareza completa da visão geral da vida após a morte e a oportunidade de encontrar outras almas depois disso. Então devemos voltar ao corpo e encontrar a parte ignorada da alma.

Alguma parte da alma pode estar escondida, com medo de ser vista pelos membros da família, pelas pessoas em geral ou, depois de uma vida religiosa, por Deus. Em alguns casos, essa parte da alma se esconde no corpo morto. Perceber que o corpo é comido por

vermes é um pesadelo para a maioria das pessoas, mas para alguns é reconfortante. Outras pessoas gostam de sentir as raízes de uma árvore crescendo através do corpo em decomposição. Elas se identificam com o corpo morto porque não querem se identificar com mais nada. Querem esquecer.

O caso mais complicado que já experimentei em uma sessão foi uma fragmentação completa da alma de uma vítima sendo comida viva por um tigre durante um sacrifício. Por fim, nós tivemos de juntar doze partes diferentes.

Em caso de dúvida, jogue com segurança. Verifique se alguma coisa precisa ser sentida no corpo antes da morte, se algo importante aconteceu com o corpo após a morte, se alguma coisa precisa ser feita com o corpo morto, como rituais de enterro apropriados. Novamente, se os clientes se sentirem bem, tudo está bem. Há poucas pessoas que ainda permanecem em seus corpos depois de caírem de uma grande altura, mas algumas ficam. Então parece que elas não estão 100% mortas. Elas ainda precisam reviver algo da queda, sua causa imediata ou seu efeito imediato, para fechar completamente o último capítulo daquela vida.

O exemplo a seguir explora a causa de uma ansiedade a ser excluída. Também apresentamos o uso de uma renovação, não para reescrever a história, mas para curar as repercussões.

C: um(a) holandês (holandesa) disser isso, é melhor você acreditar.) Não consigo manter minha boca fechada, tenho medo de ser punida por ser franca, medo de ser excluída, banida. Excluir-me é o que minha mãe fez o tempo todo.

T: Muitas vezes você se sente insegura na vida cotidiana?

C: Sim, com outras mulheres. Quero me livrar desse medo.

T: Feche os olhos. Descreva o sentimento de insegurança que você sente agora.

C: Estou dando voltas em um vórtice e, em seguida, desapareço nele.

T: Esse vórtice, ele roda horizontal ou verticalmente?

C: Ele vai direto para cima.

T: Se você se render a ele, seu corpo inteiro vai junto?

C: Sim.

T: Então faça isso. Basta ir direto para dentro do vórtice. Deixe o vórtice ficar mais forte, e sintase sendo sugada por ele.

C: Há movimento em torno de meus pés. É brilhante lá em cima, mas eu ainda estou no escuro. Eu não consigo sair dele.

T: Como é sentir isso?

C: Apertada.

T: Sinta o que a faz ficar tão apertada.

C: Estou embrulhada.

T: Apenas imagine que você está embrulhada da cabeça aos pés, de seus pés para cima. Uma bobina apertada em torno de você. É também em torno da sua cabeça?

C: Não. E está escuro.

T: Você está de pé ou está deitada?

C: Estou deitada. Minhas mãos estão amarradas ao meu corpo. Estou sufocando. Estou ficando fria.

T: E qual é o seu último pensamento?

C: Nunca mais.

T: Agora você tem a impressão do que está te amarrando. Você está amarrada a partir de seus pés. Onde está o fim dessa tira? Ela cobre a sua cabeça?

C: Sim. É como uma bandagem toda apertada, dos meus pés até a minha cabeça.

T: Posso te tocar? Eu vou desamarrar você. Sinta como a bandagem sai lentamente. Primeiro seu rosto inteiro fica livre, agora seus ombros e seu pescoço, seu peito fica com mais espaço, seus pulmões estão livres novamente, seu estômago, suas mãos estão livres novamente, muito bem, seus quadris ficam livres, as bandagens saem mais e mais, suas pernas superiores, seus joelhos, suas pernas e a última parte, os seus pés. Existe alguma malignidade nessa espiral, qualquer vontade, ou são apenas bandagens?

C: Apenas bandagem.

T: Você sempre carregou um corpo comprimido, embrulhado, morto. E há claramente muito sofrimento ali.

Volte para um tempo antes de tudo isso acontecer; você se vê ativa enquanto está livre e não tem tristeza ainda. Onde você está e o que está fazendo? Quais são suas primeiras impressões?

Ela é uma menina de oito no Egito antigo. Sua madrasta a está envenenando lentamente. Ela fica doente. Tem convulsões. Ela conta a seu pai sobre suas suspeitas. Seu pai e sua madrasta discutem. Então sua madrasta consegue matá-la. Ela está sendo mumificada. Seu coração é removido. E quando parou de sangrar, ele é enterrado. Seu fígado é limpo e cozido e servido na mesa. Sua madrasta, os filhos de sua madrasta e seu pai o comem, seu pai e as outras crianças, sem saber o que eles estão comendo. A madrasta quer a energia da menina, sua alma. A madrasta transforma os outros em cúmplices.

Deixamos a cliente cuspir o veneno. Então personificamos a menina de oito anos. Ela é doce, bonita e impertinente. Qual é o seu último pensamento? Nunca mais. Eu vou lutar de agora em diante. Nós personificamos a madrasta que parece velha e enrugada. C faz com que as rugas da madrasta aumentem, como um acessório. O acessório se transforma em cinzas.

T: Veja a mesa onde o fígado é servido. A madrasta está sentada à mesa. Ela está cortando e servindo?

C: Sim.

T: Antes de isso acontecer, intervenha.

C: Eu a agarro pelo pescoço.

T: Muito bom. Diga aos outros de quem é o fígado. Como eles reagem?

C: Eles estão chocados.

T: Continue segurando o pescoço dela. O coração da madrasta começa a esvaziar e o fígado começa a cozinhar. Basta ver o que está acontecendo com ela. Você cozinha o fígado dela e deixa o coração dela sangrar até ficar seco. O que acontece com a sua madrasta perversa?

C: Ela fica completamente flácida.

T: Você tem de ter a sensação de que o corpo está totalmente limpo e puro agora.

C: Apenas o vestido vazio dela é deixado.

Ela coloca o seu coração e fígado de volta em seu próprio corpo e o enterra decentemente. A alma da menina de oito volta para ela. Ela está satisfeita. Ela sente que seu próprio coração e fígado estão bem agora.

T: Você tem todo o seu corpo de volta? Sim? Eu diria isso para aqueles que estavam sentados à mesa: Eu sei que vocês não sabiam o que estavam comendo. Diga-lhes tudo sobre o que sua madrasta fez. A sua boca está livre, os seus

braços estão livres? Agora você pode fazer e dizer o que quiser. Agora você pode ceder ao desejo de: e agora eu vou dizer de qualquer jeito. Há uma fórmula mágica que os antigos egípcios possivelmente ainda não conheciam: já vai tarde! (A frase real usada era mais forte, mas não é adequada para um livro.) Como está seu estômago?

C: Muito bem.

T: Você já sofreu de paralisia, dormência, convulsões nesta vida?

C: Quando eu tinha seis anos, tive convulsões febris. De oito à puberdade, eu tinha enxaquecas. >Deixei a enxaqueca se intensificar até que eu vomitasse e, em seguida, passou de doer.

Deixar sangrar o coração e cozinhar o fígado da madrasta é uma forma de espelhar. Veja o então. A perpetradora pode de repente despertar de seu transe mal e voltar a uma idade jovem, quando ela ainda estava OK. Ou ela permanece má e cheia de inveja e ódio, mas agora está presa nisso tudo e impotente. Que o vestido ali estivesse vazio, significa que nada resta da presença daquela bruxa na alma. Sua mente e sua alma estão agora livres desse episódio antigo.

Essa foi uma regressão, que começou com uma ponte somática. A cliente sentiu um vórtice, uma bobina em volta dela. Era um S sem E, por essa razão eu não usei sua ansiedade.

Ela estava presa no escuro e viu luz acima dela. Então, depois da morte, ela não podia ir para a luz por ter perdido o coração e o fígado e ficado mumificada, provavelmente com algum feitiço maligno também. Ela não conseguia sair, por isso a regressamos a um momento anterior em que ela ainda era ela mesma, a menina de oito anos. O trabalho energético foi primeiro afrouxar as bandagens e mais tarde cuspir o veneno. Mais tarde nós a fizemos restaurar seu

coração e seu fígado. Em vez de carregar energeticamente um corpo morto, mutilado, incompleto, envolto no escuro, ela agora tem a energia de uma menina forte e saudável de oito anos de volta. Isso não é apenas terapia, é também rejuvenescimento. Não é apenas cura, mas transformação.

Finalmente, para evitar malentendimentos: nem todos os holandeses foram meninas mumificadas egípcias em suas vidas passadas. Ser brusco e franco pode ter outras causas. Deve haver uma lição em tudo isso.

11.4 Encontrando, libertando e integrando vidas de *hangover*

O *hangover* é uma enfermidade psicológica global, sem foco, que se parece com uma ressaca depois de muitas bebidas. *Hangovers* vêm de períodos lânguidos ou vidas lânguidas. Uma experiência traumática tem um começo e um fim. Os resíduos traumáticos têm um lugar específico no corpo – têm um S e uma E claros, e muitas vezes também um M. O aspecto mental é geralmente menos importante no início, pois pensar demais distrai facilmente o cliente de entrar em uma revivência, a menos que haja um postulado claro (uma conclusão ou decisão generalizada) envolvido.

Técnicas usadas para resolver traumas não são suficientes para os *hangovers*. Eu desenvolvi a ideia de *hangovers* porque eles resistiram às técnicas de trauma. A catarse permaneceu fraca e pálida. Os *hangovers* aparecem em somáticos negativos espalhados por todo o corpo, como uma espécie de névoa cinzenta, produzindo melancolia, apatia ou depressão, uma névoa nadando diante dos olhos, uma sensação geral de peso e cansaço, com S e E não claramente

delineados. Chamo o resíduo enérgico de um *hangover* uma “saia de sujeira”.

Depois de um evento traumático, do qual não nos recuperamos, podemos nos tornar mais ou menos como zumbis. Podemos ter um *hangover* para o resto de nossa vida. Perdemos nossa vitalidade e ambição, nosso entusiasmo pela vida. Uma parte de nossa alma se retira, muitas vezes deixando o corpo. Na verdade, morremos um pouco.

Algumas vidas são *hangovers* começo até o fim, como a vida de: servos, escravos, miseráveis que mal conseguem sobreviver; mas também vidas mental ou fisicamente deficientes. Mesmo morrer em si pode ser como um *hangover*: lento, depois de uma doença longa e debilitante, lentamente morrer de fome ou perder sangue de forma gradual.

A consequência principal de um *hangover* é uma vida de *hangover* agora. Na morte completa, o corpo etérico afrouxa-se do corpo físico. A personalidade, a parte encarnada da alma dirige-se à Alma, o que normalmente é sentido como algo leve e livre. A personalidade percebe que a vida acabou. Quando as pessoas abrigam pensamentos poderosos e emoções fortes antes da morte, elas tendem a se agarrar ao corpo; depois de uma vida de *hangover*, pensamentos e emoções são desfocados, amortecidos e muitas vezes deixam o corpo lentamente. Em ambos os casos, parte de sua energia tende a ficar algum tempo no corpo morto. O cliente frequentemente experimenta uma ausência, sente que algo está faltando – em tais casos, uma parte da alma é deixada para trás.

Vá é uma instrução ganhar clareza. O lugar de visão geral (LVG) é um lugar imaginário; é o claro estado de espírito depois da morte. As

peessoas podem compreender nessa clarividência o que aconteceu, podem avaliar a vida e fazer um encerramento de tudo. Esta técnica se conecta à parte da alma que tem visão geral.

Ir para o Lugar de Visão Geral libera a parte da alma que permaneceu presa. Temos então quatro opções:

- Reviver associadamente a situação da vida enquanto o cliente já começa a fazer a revivência espontaneamente.
- Reviver associadamente episódios e/ou aspectos específicos, para descobrir detalhes essenciais ou motivos específicos dos atores.
- Reviver dissociadamente, para examinar episódios complicados, turbulentos ou nebulosos.
- Reviver dissociadamente para explorar o sofrimento extremo.

Como as pessoas se parecem logo após a morte? Elas percebem que morreram? Elas ainda estão vagando? Por quê? Talvez elas se sentiram incapazes de dizer adeus aos seus entes queridos. No LVG você pode deixar o cliente se encontrar com eles. Isso dá uma catarse em vários níveis: percepção cognitiva, liberação de tensões, liberação emocional. A catarse espiritual vem quando compreendemos e sentimos como nossas almas cresceram em altura – e em profundidade.

Alguém que foi capturado e escravizado pode ter tentado fugir ou resistir, talvez tenha se revoltado, mas ele e toda a sua família foram mortos como consequência. Ele pode ter morrido de forma violenta e ter sido humilhado, mas também profundamente magoado. Sentimentos de culpa ou vergonha por seu ato precipitado podem ser

adicionados a tudo isso. Nesta vida, o trauma da vida passada pode apresentar cargas e complicar a vida presente.

Um escravo que permanece escravo por toda a vida e que só sabe que é insignificante, que não faz diferença o que ele diz, faz ou quer, geralmente morre fraco e exausto, e leva a carga de uma vida de *hangover* processada com ele no pensamento: *Isso* Tais postulados perpetuam um *hangover* na vida presente.

Impressões vagas, sentimentos rasos, peso, distração e perda de concentração retardam uma sessão e arrastam o terapeuta com tudo isso. Sempre que você notar que está ficando atordoado durante a sessão, que sua energia está se esgotando, provavelmente há um *hangover*, às vezes um obsessor ou pseudo-obsessor. Temos de descobrir antes de o cliente e o terapeuta serem drenados e ficarem desanimados.

Alguém tem a sensação de que nada tem êxito, de que nada funciona. O esforço é inútil. Então a sessão não vai funcionar para ele também. Não faz sentido ouvir as perguntas e sugestões do terapeuta. Não faz sentido que ele tenha vindo ao terapeuta. A futilidade, a inutilidade, a desesperança estão quase fisicamente presentes: um *hangover* grande e gordo.

Ele sente uma substância pesada e dura, particularmente, na cabeça e no cóccix. *Você* encontramos algo: *eu* a vida de um órfão aprisionado e esquecido emerge. O que uma criança tão faminta pensa antes de morrer? *O* mostrar.

Nós o deixamos tomar a postura que pertence a esse sentimento. Ele se inclina, cada vez mais. Algo pressiona a parte de trás de sua cabeça. Há uma grande cesta pesada em suas costas, com uma faixa

em sua testa. Ele é um índio, um escravo nos Andes, carregando pesadas pedras. Ele continua andando, afundando-se cada vez mais fundo no chão enlameado. Finalmente, ele está muito exausto para continuar e cai. Outro pega a cesta depois de um tempo e eles o deixam morrer ali. Ele não vale qualquer tipo de atenção. Esse escravo e o órfão mais tarde se fundem e vivem na personalidade atual.

Primeiro tivemos de desconstruir o postulado: *não Eu* então podemos personificar essas duas vidas e curá-las.

As vidas típicas de *hangover* são, além das já mencionadas vidas de servos, escravos e miseráveis, vidas vazias e aborrecidas de luxo e riqueza. Especialmente as mulheres que não tinham permissão de ter vida própria. Vidas de futilidade, de frustração sexual e de frustração intelectual lentamente estrangulam a mente.

C: Eu era, em uma vida anterior, uma espécie de czar. Quando tudo está sendo feito para você, inicialmente, isso é bom. No final, estou muito irritado com todos continuamente fazendo reverências. Eu penso secretamente: Pelo amor de Deus, parem com essa porcaria!

T: Fale-me mais sobre sua irritação.

C: O principal aborrecimento foi que todos continuaram se curvando diante de mim. Eu podia estar sentado em um trono, mas eu pensava, por favor, ajam normalmente e continuem.

T: O aborrecimento tem um papel na sua vida atual? C: Eu posso ficar irritado com a ineficiência.

T: Isso não soa como um grande problema, como você diz, “posso”. O que tem parecido em sua vida presente mais como sentado em um trono? Qual é a posição mais prestigiada e elevada que você já teve?

C: Diretor de uma grande empresa.

T: Como foi isso? Em poucas palavras.

C: Não deu certo.

T: Sentado em um trono lhe provoca tanta irritação que você não consegue manter uma posição proeminente por muito tempo, quando você renunciou a isso uma vez. Como sabemos disso? Não buscamos traumas naquela vida, mas sim um postulado na morte, como: nunca mais quero ser colocado em uma alta posição.

C: Isso pode muito bem ter acontecido ao caso.

T: Bem, assim que você chega a uma posição de autoridade, semelhante à de czar, você não é bem-sucedido. O que você está procurando? Eu chamei isso de colocação de alta posição, mas que palavras se encaixam melhor?

C: Status.

Vamos supor que ele usou um par de vezes a palavra “status” durante a entrevista inicial. *Volte para* Ele tinha *status* era filho de alguém com *status*, ou ele era o servo humilde de alguém com *status*. Então vamos para a situação quando o *status* tornou-se um tema. Se alguém teve duas, três ou mais experiências desagradáveis com o mesmo tema, mas em papéis diferentes, então algo o obrigou a voltar a esse tema em qualquer papel em qualquer contexto. Este algo é um postulado.

Um cliente está bocejando, quase adormecendo. Parece que a atmosfera se torna espessa. *A quem pertence essa atmosfera? Puxe-a para fora de si mesmo como uma nuvem ou massa deixando seu corpo. Limpe.* Talvez uma nuvem escura apareça da qual finalmente emerge uma criança negligenciada, sem nome. Nós curamos essa criança. *Qual vez*, sua mãe poderia tê-lo chamado de Aaron. Aos quatro anos, ele foi levado para longe dela e tornou-se um pária sem nome.

Por que revisitamos vidas “insignificantes”? Em tais vidas, a força, a esperança e a perspectiva de melhoria foram perdidas. O sofrimento não-digerido e a passividade forçada agravam vidas posteriores.

Uma produtora de programas femininos, jovem e ambiciosa e apresentadora de um canal de televisão internacional na Índia, regride a uma vida em tempos vitorianos na Índia britânica. Ela quer entrar na política, lutar pela independência da Índia, mas essas atividades são proibidas sessão, a personalidade da vida passada e a personalidade da vida presente se encontram e se abraçam; a cliente sente um impulso elétrico que atravessa seu corpo inteiro. Da cabeça programa.

O que vimos não era uma vida de pobreza, de escravidão ou de desvantagem, mas era uma vida limitada: ser rica, mas não ter permissão de fazer nada por ser mulher.

Muitas pessoas sofrem de um *hangover* geral de existência encarnada. Viver em um corpo tem suas limitações e seus lados negativos: doença, fome, fadiga, incapacidade, dor; mentalidade estreita e rotina. Às vezes, um corpo pode se sentir como em uma prisão, a vida pode ser sentida como um fardo. O *hangover* geral de ser encarnado é especialmente pesado quando se envelheceu e se cansou depois de uma vida de limitações. O corpo nos dá muito, mas sem ele, muitas almas se sentem mais à vontade, mais livres. Se você permanecer muito tempo debaixo da água com uma roupa de

mergulho antiquada, subir à superfície é maravilhoso, jogar fora tudo e se esticar.

Morrer bem é a grande catarse da vida. Quando nascemos de novo, normalmente temos uma nova roupa de mergulho, com um tanque cheio de oxigênio de vitalidade para começar nossa longa e árdua jornada. Mas muitas vezes estamos sobrecarregados por causa de uma velha “hipoteca” em função da sombra de *hangovers* da vida passada. Nada é tão refrescante então como nos libertar das “saías de sujeira” de antigamente.

11.5 Trabalhando através de experiências de morte traumática, confusa e inconsciente

Após uma experiência de morte traumática e confusa, a personalidade ou uma subpersonalidade fica presa. Isso pode se dissolver lenta e gradualmente, mas não quando postulados estão envolvidos. Em uma vida nova, a vida passada é automaticamente atraída para a presente. *Um pseudoobsessor é uma vida passada que morreu mal e assombra a vida presente – produzindo sintomas semelhantes aos de um obsessor.* É uma presença quase alienígena. Na terapia, descobrimos por que essa vida ficou presa, nós a liberamos e a integramos.

Esta seção abrange principalmente o trabalho de regressão. Isso é mais do que reviver a experiência da morte, é completar a experiência de morte, uma espécie de renovação. Ajudamos o cliente a digerir a dor e a confusão, a desarmar os postulados e a completar o processo de morrer. Se encontrarmos uma pessoa “morta-viva” como na personificação, nós o chamamos de *pseudo-obsessor*. A

próxima seção irá dizer como lidar com essas partes de alma não mortas.

Nossa alma se reflete em cada vida em uma nova personalidade. Algumas personalidades são mais poderosas, outras são mais abertas, e algumas permanecem isoladas na zona do crepúsculo. Os pseudo-obsessores são personalidades passadas que se juntaram a nós sem contribuir para a vida presente. Eles são perturbadores. Às vezes, nós os levávamos deliberadamente conosco porque planejamos curá-los e reintegrá-los, mas na maior parte das vezes esses “caroneiros” estão ali.

Eles estão presos em um mau humor. Depois de uma morte adequada há uma revisão da vida adequada e uma integração adequada na Alma. Com uma morte incompleta e não processada, a vida passada permanece sem ser integrada.

Há muitas razões pelas quais as pessoas não morrem bem, não alcançam o “céu”. Elas podem ter sentido a energia escorrendo porque elas lentamente sangraram até a morte. Consequentemente, suas mentes podem ter deixado seus corpos em um estado de mente fraco, nebuloso e vazio. O trabalho energético na sessão, então, implica recuperar imaginativamente o sangue que uma vez foi perdido. Visualizar e sentir o fluxo de sangue de volta para o corpo pode parecer um procedimento infantil, mas tem um efeito muitas vezes surpreendente na restauração da vitalidade e na clareza mental na vida do cliente.

Ou algo penetrou no corpo durante os últimos estágios da morte, muitas vezes causando a morte, e essa experiência afeta a vida presente.

Uma cliente na Turquia teve um olho atravessado por uma lança em uma vida como homem. Esse homem monta em seu cavalo e é atingido por uma lança bem na cabeça. Ele morre instantaneamente. Cai no chão estando na posição sentada. *Eu jamais vi a lança vindo*, é a frase carregada. Na sessão a cliente está sentada no chão. Nesta vida ela tem problemas nesse olho e nasceu sem um dos ossos do quadril. Nós tivemos de tirar a lança para fora de seu corpo e curar a cabeça e o olho.

Um aspecto comum das mortes em batalha é a dificuldade de deixar o corpo com lucidez. Muitos soldados durante a batalha estão em uma espécie de transe. Em uma morte rápida, eles muitas vezes nem sequer percebem que morreram. Particularmente, quando após a morte eles não conseguem ver os seus próprios corpos, por exemplo, é porque foram atingidos por uma granada ou pisaram em uma mina. Ou eles podem suspeitar que seus corpos foram horrivelmente maltratados e não querem olhar para trás. Outros continuam lutando e só lentamente percebem que morreram – ou não percebem isso de jeito nenhum.

Outra razão para não olhar para trás na vida passada é a pressa. Isso ocorre principalmente entre as pessoas jovens, vitais e ativas que querem reencarnar tão rapidamente quanto possível. Evidentemente, nem todos veem a vida física como um “vale de lágrimas” a ser evitado.

Um cliente era um garoto de dezessete anos que foi arremessado para fora do seu corpo durante um bombardeio e imediatamente foi procurar um corpo novo. Esse garoto de 17 anos está agora no corpo do cliente, especialmente presente nas mãos. Sua mente está fixada na ideia de ter escolhido mal o corpo novo. Sua principal carga emocional é a impaciência. Impaciência era seu estado de espírito quando ele morreu, a impaciência o arremessou para a nova vida, e agora ele se sente impaciente a respeito de si mesmo. A calma só vem quando ele compreende as razões de sua impaciência e as consequências dela.

Postulados negativos e comandos de encerramento podem se transformar em prisões mentais após a morte. O isolamento após a morte também pode ser causado por desprezo internalizado de pessoas que abusaram de você, o humilharam e o mataram.

Um grupo de homens captura uma garota e abusa dela. Eles continuam dizendo que ela não vale nada, que é apenas um bom brinquedo estúpido. Após sua morte, ela tem vergonha demais para enfrentar seus entes queridos. Afinal, ela é apenas um bom brinquedo estúpido. Em sua vida atual como mulher, essa vida passada vagueia ao seu redor e a desgasta como um pseudoobsessor causando um complexo de inferioridade.

Experiências semelhantes são provavelmente comuns entre garotas e mulheres que sofrem de anorexia. Clientes com anorexia são muitas vezes garotas inteligentes que em uma vida anterior também estavam longe de ser estúpidas, mas só foram vistas e usadas como objetos sexuais. Seus corpos foram considerados, suas mentes desconsideradas. Qualquer sinal de julgamento independente foi ridicularizado ou arrancado delas. Se elas fecharem suas capacidades mentais ou se tornam doentes mentais, elas podem se tornar “loiras burras” na próxima vida. Se elas sobreviverem mentalmente, mantêm sua inteligência e independência na próxima vida, mas podem privar seus corpos novos para evitar formas opulentas. Lesões mentais e físicas na infância aumentam a chance de efeitos de transição.

Bulimia, o hábito de comer demais, às vezes alterna com anorexia, mas pode ser mais complicado. Várias vidas passadas podem estar envolvidas. As pessoas com obesidade podem usar sua gordura para mitigar a dor antiga, principalmente complexos de dor-culpa. Elas viram pessoas sendo massacradas e ainda se sentem culpadas ou impotentes a respeito disso. Elas querem abraçar

aquelas pessoas pobres, cercá-las, ou tentar envolver um corpo pobre e mutilado que foi morto de fome e torturado até a morte.

Alguns padres sacrificam ritualmente alguém enquanto programam a mente da vítima: *Você nunca encontrará o portão do céu. Você permanecerá maldito para sempre.* Isso é um comando de encerramento. Tais pessoas, em estado de perturbação, e por terror ou dor, gravam esta “maldição” tão profundamente na mente que podem permanecer presas em um estado de inferno escuro após a morte.

Um imperador está prestes a morrer e ordena que suas concubinas sejam sepultadas com ele. Com um ritual religioso, reforçado com drogas ou hipnose, elas mansamente sofrem seu destino. Após a morte, elas podem permanecer na mesma passividade – ou estado de espanto.

Somente a personalidade da vida passada, e não toda a alma, fica para trás. Uma parte da alma fechou-se, isolou-se, fora do alcance da alma primária. A alma reencarna, mas uma parte da alma pode permanecer em um túmulo, um sarcófago, um poço. Pessoas com vidas passadas que mental e energeticamente ainda estão em sarcófagos ou túmulos têm períodos de depressão, apatia ou escurecimento, e no estado intermediário têm apenas a vaga, indescritível sensação de que elas não podem alcançar algo ou sair de algo. Se a morte traumática anterior ressurgir na vida presente, isso pode levar à psicose.

Em uma civilização da América Central, os aprendizes do sacerdócio estão sentados e cantando em um círculo. Um por um, eles são levados para uma prova. Ocasionalmente, gritos são ouvidos. Os meninos são testados sendo amarrados pelos pés e pendurados de cabeça para baixo sobre um profundo poço negro de onde saem sons sobrenaturais de lamento. O sumo sacerdote observa o processo e está com uma máscara de ouro escondendo o rosto. Aqueles meninos que mostram medo são abandonados. Aqueles que mostraram ser independentes de espírito são tombados no chão assim como o sinal do padre com a máscara dourada.

Um daqueles meninos arrogantes tombado no chão acabou encontrando a morte. Ele não morre instantaneamente. Ele escuta gemidos por horas e leva quase três

dias para morrer.

Na regressão, verifica-se que levou 700 anos antes de sua alma deixar a montanha por acaso, e ele está perplexo com a luz verde deslumbrante da natureza esquecida.

Neste caso, a catarse foi possível sem renovação, porque sua alma, no final, escapou por vontade própria. Ele pode sair porque nenhum postulado tinha sido gravado em sua psique, como: *Você pertence*. Se houvesse comandos de encerramento, provavelmente essa parte da alma ainda estaria presa no poço ou na montanha. No entanto, uma sombra pesada ainda pairava sobre seu ser arrogante, voluntarioso, com independência de espírito.

Uma razão completamente diferente para não olhar para trás na vida passada, é quando as pessoas estão tão felizes que a vida acabou, que elas disparam direto para o “céu” sem qualquer reflexão. Elas simplesmente deixam a parte não processada delas para trás: dentro ou perto do corpo morto ou vagando pelo lugar da morte.

As vidas passadas não digeridas geralmente despertam durante uma crise ou doença. Em um baixo nível de energia, uma personalidade passada com um baixo nível de energia pode despertar etc. Quando se sentir culpado, uma vida passada com culpa não resolvida pode despertar. Episódios de confusão ou depressão podem despertar vidas passadas confusas e deprimidas. Esse processo pode ser natural ou planejado. Sempre que uma resposta parece ser desproporcional aos eventos e circunstâncias reais, particularmente quando o caráter da pessoa parece mudar depois, é provável que uma reestimulação de uma vida passada não resolvida apareceu. Uma vez despertados, pseudo-obsessores instintivamente se aninham na personalidade presente, provocando muitas vezes uma doença psicológica ou psicossomática. Às vezes, eles pioram as coisas. Em vez de curar a vida passada, a vida presente se deteriora.

Um homem de sessenta anos anda estranhamente, como o terapeuta percebeu. *Em que você quer trabalhar? Estou ocasionalmente incerto.* Nós vamos voltar à origem disto. Ele se vê na selva. Ele é um negro; ele está caçando. Atrás dele seu filho de treze anos espreita, aprendendo o ofício. Eles chegaram perto de suas presas. Nesse momento, sua perna esquerda e seu braço esquerdo têm movimentos involuntários. Ele sente fortemente que precisa correr para casa, há algo de errado ali! Mas primeiro mata o animal. Quando volta para casa, encontra sua esposa e sua filha mortas, atacadas por uma pantera. *Se eu tivesse ouvido a minha perna e o meu braço, eu poderia ter voltado em tempo.*

Na vida presente, uma perna quer ir para um lado e a outra para o outro lado. É por isso que seu andar é estranho. É por isso que ele se sente incerto.

Ele e seu filho enterram sua esposa e filha. *Eu existo, mas não vivo.* Depois de quatro anos, seu filho completa dezessete anos e ele o manda para uma tribo próxima. Ele se senta debaixo de uma árvore. Leva três dias para morrer. Ele vagueia ao redor de seu corpo, e quando ele olha para trás, está sobrecarregado de culpa e tristeza. *Vou pós-morte.*

No Lugar de Visão Geral vem a clareza. Sua esposa tinha lutado contra a pantera para que sua filha pudesse escapar, mas em vão. Sua filha foi arrastada pela pantera para a floresta. *Eu O colateral.*

Que efeitos têm os pseudo-obsessores? As repercussões dependem principalmente das circunstâncias dos moribundos.

- *Morrer inconsciente:* não perceber que você morreu. Simplesmente ficar no estado de espírito de antes da morte.
- *Morte não digerida.* Você percebe que está morto, mas não pode superar isso. Ou não supera sua morte, ou as últimas experiências, ou toda a sua vida.
- *Morte incompleta.* Não ter deixado completamente o corpo. Talvez, você não queira deixar seu corpo, porque isso é a única coisa que lhe é familiar. Ou você está morrendo e sua mente está saindo lentamente do corpo, pela fome, ferimento na cabeça ou sangramento lento até a morte, depois de um acidente ou em um campo de batalha. Você pode se sentir muito fraco para deixar seu corpo.

- *Vagar* Continuar a experimentar o ambiente físico por um longo tempo após a morte. Ser passivo ou sonhador, ser agressivo ou obsessivo. Você pode imaginar que ainda está ativo no mundo físico. A compreensão pode penetrar somente muito mais tarde. O obsessivo também pode ser mais protetor do que o agressivo. Além disso, “eu quero te pegar”, pode ser que eu queira ficar com você. Por exemplo, uma mãe que não pode deixar seu filho ir embora. Se a criança morrer mais tarde, finalmente de velhice, a compreensão pode vir. Mas uma alma tão introspectiva, egocêntrica, pode pular para outra pessoa que se assemelha àquela a que eles estiveram ligados anteriormente. Um neto, por exemplo.
- *Assombrar os outros.* Continuar a experimentar o ambiente físico depois de morrer, mesmo sendo consciente de sua própria morte e mais ou menos consciente de estar incomodando pessoas vivas.

Alguns pseudo-obsessores são mundanos, cínicos cansados de “saber” que a vida após a morte é absurda. Muitas vezes, eles não conseguem deixar uma vida de importância e de força mental, tipicamente homens ativos nos domínios políticos, empresariais ou acadêmicos. Talvez eles fossem originalmente bastante sensíveis, e depois algum choque ou trauma os fez recolherem-se em si mesmos. Hoje, eles são inteligentes e autoconscientes, mas estão descontentes com sua infância, seu sexo feminino atual ou suas fraquezas atuais.

Algumas mulheres têm um pseudo-obsessor cínico não integrado. Elas tendem a considerar a terapia indistinta, mesmo absurda. Se discutirmos com elas, facilmente perderemos. Mas se não discutirmos com elas, não ganhamos seu respeito. Comece a

respeitá-las. Se elas estiverem dispostas a olhar para trás em sua vida passada e morte, sua amargura se dissolve, enquanto seu poder mental permanece.

11.6 Personificação, libertação e integração de pseudo-obsessores

Vidas com experiências de morte inacabadas e não digeridas continuam nos incomodando hoje. Se a morte não fora lúcida, mas atordoada, semiconsciente ou inconsciente, não “subimos”, não revisamos nossa vida no Lugar de Visão Geral e não encontramos as almas mais próximas a nós. Permanecemos presos em nós mesmos. A vida passada não é absorvida e integrada em nossa Alma. Quando encarnamos de novo, essa vida anterior viaja conosco enquanto estivermos dormindo, ou nos assombra quando acordamos. Ela produz problemas semelhantes como fazem os encostos. É por isso que chamamos essas vidas passadas de pseudo-obsessores. Como explicado anteriormente, com pseudo-obsessores a regressão não é suficiente; devemos não só trabalhar através da experiência da morte, mas também personificar a vida anterior assim como energeticamente limpá-la. Como fazemos isso?

Com um trauma, só permanecem as cargas não processadas, mas com uma pseudo-obsessão, a pessoa inteira permanece. Reconhecemos pseudo-obsessores, assim como obsessores, por mudanças comportamentais estranhas durante a entrevista inicial, ou pela história de mudança de queixas psicossomáticas. As pessoas são finalmente aliviadas de dores articulares, mas agora sofrem de dores de cabeça. Quando as dores de cabeça cessam, um eczema persistente emerge. Ou as pessoas têm asma desde a infância. A

asma diminui ou desaparece completamente, mas, em seguida, elas têm erupção cutânea. Um *jammer* emite energia negativa, e se um canal entupir, essa energia é expressa em outro lugar. Tais mudanças indicam um obsessor ou um pseudo-obsessor.

Nós não sabemos de antemão o que vamos encontrar, mesmo que as tendências suicidas, geralmente, indicarem obsessores. Como explicado anteriormente, distinguimos entre um pseudo-obsessor e um obsessor perguntando à personificação “*Desde você*”.

Um pseudo-obsessor pode dominar a vida presente. Tais vidas passadas, que, no entanto, não morreram bem, encontramos muitas vezes com clientes de terapia de regressão: ex-sacerdotes e sacerdotisas, bruxas e xamãs e outras pessoas espirituais ou ocultistas. O que elas têm em comum é a extrema facilidade de ter experiências fora do corpo. Às vezes, elas não percebem que morreram porque pensam que apenas deixaram temporariamente o corpo. Por exemplo, quando são torturadas, elas saem do corpo. Os xamãs e os magos falecidos estavam tão acostumados ao transe e ao trabalho fora do corpo que agora sorriem condescendentemente para o terapeuta que diz: *Apenas diga Você* morto.

Então devemos voltar às últimas experiências no corpo. Descobrimos, por exemplo, que um sacerdote foi expulso de sua própria casta. Ou uma sacerdotisa se apaixonou por um plebeu, o que era estritamente proibido. Rituais e encantamentos podem ter ligado a alma a uma existência sombria. Isso deve ser entendido e eliminado antes que possamos reintegrar tal vida.

Uma vez que suspeitamos que estamos lidando com uma pseudo-obsessão, adotamos o seguinte procedimento.

Enfrentando pseudo-obsessões

1. Use a personificação. Deixe o cliente imaginar a parte dele mesmo, que contém as cargas mentais, emocionais ou somáticas, entrar em seu quarto ou em outro espaço privado naquele momento.
2. Observe como essa pessoa olha e sente. O que está emanando dessa figura, qual é seu humor, expressão, energia? O que seus olhos expressam? Qual é a sua postura? Perguntamos isso porque queremos identificar suas emoções básicas.
3. Determine quando ela entrou pela primeira vez na vida atual. Se isso não fora desde o nascimento, queremos descobrir onde, quando, como e especialmente o motivo. Assim, distinguimos pseudo-obsessores de obsessores, uma parte da própria alma do cliente ou uma parte de outra entidade alheia.
4. Vá com a personalidade anterior para o lugar onde ela normalmente permanece. Esse lugar geralmente é um estado mental após a morte. Pode ser um cenário imaginado, ou a situação em que essa pessoa morreu. Talvez ela não tenha percebido que morreu. *Ela demorou e continua olhando para uma poça escura e cinzenta.*
5. Reviva a experiência de morte e registre as cargas. Quais foram as conclusões ou decisões finais? Nós deixamos a pessoa rememorar sua vida. Siga isto, como com *hangovers*, com alguns episódios que ilustram o tipo de vida.
6. Muitas vezes, um *hangover* pesado é acompanhado por uma morte traumática ou confusa. Uma criança cresce e é maçante, incompreendida e isolada, e perece durante um bombardeio. Essa criança deixa seu corpo se sentindo isolada,

incompreendida e desorientada. O pseudoobsessor tem, por exemplo, o sofrimento como sua carga principal. *Volte para uma situação que explica isso. Ok. Existem outras situações que o deixaram triste?* Com pseudo-obsessões nós dissociamos, pois as cargas não processadas facilmente confundem o cliente. O cliente conta o que o outro experimentou naquele momento. Se o olhar para trás na vida passada não funcionar, primeiro remova os bloqueios energeticamente. As almas podem ser encerradas por seus próprios postulados ou por ordens de outros.

7. Uma série de episódios é revivida, e alguma compreensão e aceitação são alcançadas. Em seguida, volte para o ambiente pós-morte, por exemplo, para aquela poça cinza. *Você vê uma pessoa sentada naquela poça cinzenta? Sim, ela ainda está lá, mas já se sente um pouco melhor. Agora a poça está menos escura.*
8. Normalmente, a personalidade atual precisa entrar no ambiente pós-morte para resgatar e curar a personalidade anterior. Isso é sempre necessário para fantasmas de crianças errantes e de insanos.
9. Às vezes, primeiro o corpo anterior deve ser decentemente enterrado. Ou quando a vida passada ainda se identificar parcialmente com o corpo, ela deve ser trazida de volta à vida e cuidada.
10. Complete a experiência de morte indo ao Lugar de Visão Geral. Afinal, a pessoa sentiu falta disso naquele momento.
11. Termine novamente na sala de personificação. A vida passada é clara, satisfeita, feliz? Verifique as cargas originais. Estão todas liberadas e resolvidas? Se a renovação hesitar, ainda há uma carga esquecida ou incompletamente processada. *O ajuda.*

12. Deixe a personalidade atual e anterior se tocar, se abraçar e, possivelmente, deixe a personalidade anterior entrar no corpo da pessoa atual. Às vezes, a pessoa anterior primeiro quer ir para o céu por um tempo. Normalmente para descansar e rever os entes queridos depois. Então a pessoa anterior se integra com o Eu Superior. A personalidade presente e anterior também podem se abraçar e simplesmente se juntar. Com crianças interiores isso acontece também. Se há alguma dúvida ou resistência à integração, podemos descobrir que não era uma vida passada do cliente, mas um encosto.

Crianças que morreram em estado de choque e ainda estão em choque requerem atenção extra. Uma criança falecida pode ainda se esconder em pânico em um canto de um edifício em ruínas. Aproxime-se da criança muito gradualmente, com muito cuidado. Provavelmente ela desconfia de todos os adultos. Para as almas de crianças assustadas e desorientadas, apresentamos seu bicho de pelúcia favorito. Muitas vezes elas veem aquele animal ou boneca no estado em que morreram: pisoteada, suja, ferida, quebrada. A criança começa a confortar e mimar a boneca e assim começa a se curar. Abraçar é ser abraçado.

Se uma vida anterior fora a de uma criança que morreu e a criança soluça na sessão: *Eu* se projeta na boneca. Ao abraçar e consolar aquela boneca, a criança cura-se, suaviza-se e torna-se acessível.

Se ela perdeu seus pais ou nunca os conheceu, deixe que os pais cheguem e se mostrem. Para as crianças, fazemos tudo, não deixamos pedra sobre pedra. *Crianças antes de Deus.*

A criança é levada para a casa atual do cliente. Ela pode olhar timidamente ao redor ou começar a brincar, ela abraça o cliente, ou mesmo se rasteja até ele. Às vezes, ela cresce na adolescência ou na idade adulta, e só então se integra com a personalidade atual. Às vezes, primeiro, ela quer passar algum tempo com a família de então. Isso é sempre permitido.

Mercenários bêbados estupram uma menina de doze anos depois de terem matado a mãe e posteriormente matam a menina. Aquela menina falecida está presa em um estado de medo. Ela não cresce, ela se encolhe como uma criança pequena. Porque a maturidade é um horror, ser mulher é um horror.

Damos a essa menina uma boneca. Essa boneca é doce, precisa de proteção e de ser afagada. Nós deixamos aquela criança cuidar da boneca e fazer o que ela precisaria para se curar. Se sua garganta fora cortada, então essa boneca tem uma cabeça meio cortada. Isso a ajuda a consertar a boneca.

Ela se recupera, mas ela ainda não quer nada com as outras pessoas. Agora vamos levá-la para um zoológico. Em algum lugar há um galpão. Pequenas cabras andam por aí. *Vá cuidar delas. Uma* Ela pode ficar lá até encontrar a mãe novamente. Mais tarde, ela pode querer ir para casa com a personalidade atual.

Nenhuma sombra do horror humano é páreo para um cordeiro recém-nascido, ou um pato importuno com seu importante qua qua alto. Ou para um cachorro com o focinho úmido. Ou para um gatinho que persegue uma penugem e cai.

Use bonecas ou bichos de pelúcia, use animais de estimação – e às vezes bebês. Qualquer coisa bonita e que precise ser abraçada.

Ouçá! Lá, um bebê abandonado e deitado que está chorando. A criança projeta naquela criança abandonada a sua própria autopiedade coagulada e seca, dessa forma suas emoções podem fluir novamente. Mimar e ser mimado: esse é o primeiro passo crucial para a alma da criança perdida a fim de que ela volte ao ecumênico universal, ao mundo civilizado.

Às vezes encontramos uma alma perdida de uma criança na câmara de gás onde ela morreu uma vez.

C: Minha garganta ficou pela enésima vez apertada com aquela velha dor. Dor e tristeza. Eu não tenho ideia de onde elas vêm. Não tenho impressões sobre isso.

T: O que você sente exatamente em sua garganta? O que acontece com ela?

C: Agora não sinto mais. Agora sinto minha cabeça. Funciona em velocidade máxima.

T: E onde se localiza no seu corpo?

C: Muito mais longe; parece muito distante.

T: Que tipo de corpo é, de homem ou de mulher?

C: Não há mais conexão. Não consigo encontrar isso.

T: Você vai voltar no tempo, antes de sua cabeça e corpo ficarem separados. Você volta a um tempo em que seu corpo ainda estava inteiro.

C: Eu sinto um tremendo poder de meus pés para cima. Eu não sei o que fazer com isso.

T: Apenas sinta. O que acontece com o seu corpo?

C tenta se erguer da cadeira com as mãos, de modo que as nádegas não tocam o assento.

C: Eu quero me erguer.

T: O que acontece se você não fizer isso?

C: Eu não sei o que está acontecendo. (pânico)

T: Veja seu corpo de cima. O que está acontecendo lá embaixo?

C: Eu não vejo nada.

T: Vá para o fim dessa situação. Seu corpo se pressiona para cima. Agora vá para o fim dessa situação. (C respira de forma ofegante.) Vá para o momento em que isso termina.

C: Droga. (Ainda ofegante.) Isso é tão assustador.

T: Você está sobrevivendo a isso?

C: Eu acho que não. Isso é tão assustador! (Treme de medo.)

T: Se você não sobreviver, isso acaba em um certo momento.

Uma menina morena com cabelo encaracolado de três anos de idade morre em uma câmara de gás. Seus pais tentam levantá-la, mas uma vez que eles sucumbem, a criança cai e é pisoteada. Ela se sente como se fosse uma cabeça giratória que vai para as estrelas, que perdeu seu corpo. (A influência do gás na agonia da morte.) Os corpos são despejados em uma cova. C quase vomita.

Uma impressão de quando tudo estava ainda bem: ela é uma menina. Os pais aparecem como um casal jovem de mãos dadas.

T: Agora vá, como a pessoa que você é agora, para o túmulo e tire o corpo da criança pequena da lá.

C: Estou ficando com náuseas ao tentar fazer isso.

T: Toda náusea, todo medo, pânico, tudo o que ainda está lá, você solta e retira do corpo da criança, e só isso. A energia da criança está interligada com todas as outras vítimas. Saia de lá você também.

C: Eu levo a criança para casa.

T: Bom. Devemos fazer a mesma coisa com os pais? Pais jovens, deixe essa pilha de corpos e você saia de lá. Tire seu próprio corpo fora desse emaranhado entrelaçado. Retire seu próprio corpo, retire sua própria energia de lá.

C: Ôpa, eu fico com raiva. Tão zangada! Isso me dá força. Agora eu posso retirá-los.

T: Bom.

C: Eu os levei comigo.

T: Diga a todas as outras pessoas de lá que isso acabou. A todas aquelas almas que ainda estão naquela pilha de corpos: Acabou. Agarre sua própria energia e deixe a miséria dessa morte atrás de você. O que pertence a eles, eles tirarão da pilha. Qualquer um que ainda estiver vagando lá ou estiver preso na pilha, pode ir agora.

C: Todos eles emergem de lá imediatamente. Eles saem. Eles ficam surpresos. É inacreditável! Todos se abraçam. É lindo. Digo-lhes que podem ir para casa.

T: Para cima, para a luz de suas próprias almas.

C: Eu posso ir para casa novamente. Esse lugar está vazio agora. Eles estão unidos uns com os outros e deslizam em uma nuvem brilhante para cima. Agora todos estão acenando uns para os outros. Há uma alegria enorme. É lindo. Esses pais ainda estão no meu sofá. Eles querem sair juntos. Eles me dão a criança (C é tocada e chora.) Agora eles se foram.

T: Dê uma outra olhada naquela pequena criança de cabelos encaracolados. Como ela está olhando para você?

C: Com grandes olhos felizes, cheios de expectativa.

T: Junte-se a ela até que tudo fique bem.

C: Ela está aqui. (Aponta para o estômago dela.)

T: E como você sente isso?

C: Como deveria ser, ela pertence a mim. (chora de felicidade.)

T: Deixe-a se assentar dentro de você. Como está aquela sensação de resistência e do impulso de se erguer?

C: Isso se foi. Consigo respirar bem novamente. Minha náusea sumiu. O pânico, também. A criança está dentro de mim. Ela está completa. Estou me tornando inteira. (C está sentada feliz com as mãos na barriga.)

Também é possível rebobinar o filme para trás, por assim dizer: o gás flui para trás, para fora dos pulmões, e todos voltam à sua própria energia.

Durante a regressão, as principais indicações de uma pseudo-obsessão são:

- Sentimentos de depressão como cargas sem impressões de situações concretas. O cliente só vê imagens vagas e se sente vagamente presente.
- A mesma imagem vaga continua voltando.
- Somáticos se movem pelo corpo.
- Sentimentos de desorientação e de perambulação.
- Após o tratamento de trauma ou *hangover*, o cliente permanece preso na experiência pós-morte.

Há uma visualização que pode detectar obsessores e pseudo-obsessores. Eu a uso principalmente em sessões de grupo. Os clientes fantasiam uma casa em um vale imaginado. Essa casa parece ser deles, e o vale também. Nessa casa eles têm impressões de que há pessoas lá, mas que não pertencem àquele lugar. Elas são

encostos. E os clientes têm impressões de pessoas próximas à casa, que pertencem a ela. Elas são pseudo-obsessores. Nós exploramos estes encontros de acordo com a metodologia geral de personificação.

A pior coisa é quando as pessoas são torturadas até a morte e recebem sugestões hipnóticas para assustar e adoecer outras pessoas após a morte, ou guardar algo de sua presença enlouquecida após a morte. Pura magia negra.

Se vamos libertar essas partes de alma frenéticas e presas, os sacerdotes que perpetraram tudo isso podem acordar e resistir às nossas tentativas. Eles querem que você mantenha suas mãos fora de suas vítimas. Ainda pertencem a eles! Tentar libertar suas presas desperta algo dentro deles, ou pode mesmo despertar completamente alguns deles. Então a batalha começa. Em todos esses anos eu perdi tal batalha apenas uma vez. Isso nunca vai acontecer novamente.

Às vezes, um confronto é tão intenso, que parece uma presença real, verdadeira.

T: Retire do sarcófago aquele homem que você então era lá naquela outra vida.

C: Mas se eu sair do sarcófago, vou ser comido por aqueles crocodilos enormes.

T: Agora você tem a impressão de quem colocou os crocodilos lá.

C: Eu vejo um deus colérico enorme. Parece uma estátua, mas ela está viva.

T: Olhe em seus olhos. O que se passa nesses olhos? Concentre-se apenas nisso; deixe o resto ficar afastado, pelo menos no momento.

Deuses ou ídolos, que ameaçam paralisar o cliente, são as fachadas dos sacerdotes ou sumos sacerdotes que não querem se mostrar ou não se atrevem a mostrar seu próprio rosto.

Se os clientes conseguirem se comunicar com eles, peça que falem o que e por quê disso; se eles não conseguirem se comunicar com eles, peça por impressões imediatas. Se eles permanecerem inflexíveis, instrua o cliente a ficar atrás deles e ver a parte de trás do pescoço. Se for necessário, deixe o cliente abrir o pescoço com luz prateada e ver a maior causa de sua negatividade sair. Pode ser um parasita ou um obsessor aninhado (um obsessor de um obsessor), mas frequentemente é apenas sujeira. Veja a seção sobre a exploração da aura para essas técnicas. Em seguida, olhe a entidade novamente nos olhos, possivelmente, repita esse processo até que os olhos pareçam normais (humanos) e a comunicação se torne possível, ou até que eles adormeçam. Se uma figura encolher, então pergunte com que idade eles encolhem. Muitas vezes até a idade de uma criança, às vezes até mesmo a de um embrião. Dê um embrião a um ajudante visualizado que parece ser confiável e você sente que é confiável.

Se as presenças obsessivas são esmagadoramente poderosas, deixe-as primeiro devolver o que pertenceu ao cliente, como uma energia ou um objeto visualizado. Além disso, trate tudo isso como uma transação cármica (veja capítulo 13.6).

Então, usamos a personalidade atual para curar a vida passada. Muitos terapeutas evocam imediatamente o Eu Superior do cliente,

ou ajudantes ou anjos da guarda ou até mais acima disso tudo. Alguns terapeutas intervêm como ajudantes. Todas essas possibilidades podem ser produtivas naquele momento, mas tendem a ser contraproducentes depois, porque confirmam que o cliente é uma vítima que precisa de ajuda de fora o tempo todo. Se a personalidade presente fizer o trabalho, o sucesso está enraizado na personalidade presente. Terapia significa a capacitação do cliente, não é para mostrar nossas habilidades como terapeutas ou iniciar relações cooperativas com entidades espirituais reais ou imaginárias. Se você quiser representar o papel de um padre nobre, então entre em um templo, ou mesmo tente a sorte no mercado livre, mas saia da sala de terapia.

Se houver o quadrado de confiança, então todos os recursos necessários podem vir do cliente. Se for necessário, dizemos: *Você vê agora o que precisa para lidar com isso que entra na sala.* E não de *quem* você precisa!

Lembre-se do nono princípio: *Terapeutas incompetentes procuram ajuda e apoio do exterior. Eles não conhecem a riqueza da Alma, os recursos ilimitados dentro dela.*

11.7 Uma sessão integrativa

As vidas passadas realmente desempenham um papel na sessão apresentada abaixo, mas é mais uma personificação do que uma regressão. Esta sessão mostra como as vidas passadas desempenham um papel nos problemas de hoje, no desenvolvimento de um processo terapêutico e, o mais importante, na restauração da totalidade pessoal.

Esta sessão teve lugar durante um seminário de treinamento no Brasil para praticantes de psicoterapia. A cliente tinha feito algumas regressões e nos sonhos tinha algumas impressões de vidas passadas prováveis. Ela se ofereceu depois de eu ter dito que queria trabalhar com alguém que sentia lados diferentes dentro de si. A cliente deitou-se e então começou a sessão que levou cerca de uma hora.

T: Diga "Sim" quando você sentir que está pronta para começar.

C: Sim.

T: Imagine um lugar agradável, um lugar que é seu, onde você se sente em casa. Quando você estiver lá, diga "Sim".

C: Sim.

T: Que lugar é esse?

C: Eu ando em um prado com árvores.

T: Você tem seu próprio lugar nesse campo? Existe um lugar que é seu?

C: Eu me sento em algumas pedras, perto de uma fonte pequena.

T: Agora você verá que algumas pessoas aparecerão nesse ponto. Cada uma dessas pessoas será uma parte de você, mas você vai vê-las como pessoas separadas. Agora concentre-se e veja a primeira pessoa a vir até você. Quem é ela?

C: Uma mulher, uma mãe com saias grandes. Uma verdadeira mãe.

T: Como ela se chama?

C: Mamãe.

T: Está bem, mamãe. Como a mamãe está? Ela está bem? O que ela ama? O que ela considera importante? (Perguntas demais.)

C: (Mamãe:) Meus filhos. (Sua voz muda e se torna ronronante.) Eles são tão bonitos e adoráveis. Adoro estar com eles e cuidar deles.

T: Você quer dizer algo para Anna Regina? (Nome da cliente.)

C: (Mamãe:) Sim, estou satisfeita com ela agora.

T: Muito bem, mamãe. Por favor, sente-se por enquanto.

T: Agora você vê uma segunda pessoa entrar. Como é esta pessoa?

C: É comprida, seca, objetiva.

T: É uma mulher de novo? (Melhor: é um homem ou uma mulher?)

C: Sim, é uma mulher de novo.

T: Quais são suas principais qualidades?

C: Objetividade e racionalismo.

T: Como ela quer ser chamada?

C: Ela não dá seu nome. Ela não diz o nome dela. Ela só fica lá como uma intelectual.

T: Como essa intelectual está vestida?

C: De maneira muito formal e antiquada. Ela não é muito simpática.

T: Por que não?

C: Porque ela é tão fria, porque ela afasta as pessoas.

T: Bom, então pergunte a esta senhora intelectual por que ela está fria.

C: Porque ela tem trabalho a fazer.

T: Que tipo de trabalho intelectual você gosta? Você tem um assunto especial?

C: (Intelectual:) Não. Sobre a vida, sobre as pessoas. (Ela quer escrever a respeito do que a faz manter as pessoas em xeque!)

T: Eu gostaria de saber, intelectual, quando você entrou na vida da Anna Regina?

C: (Intelectual:) Cedo, quando ela era pequena, antes. . .

T: Antes de quê? Antes do nascimento?

C: (Intelectual :) Tem sido muito mais eu do que ela, mas desde lá ela tomou muito espaço.

T: Então ela tinha um lugar menor, mas você já estava com ela antes do nascimento?

C: (Intelectual :) Sim.

T: Agora gostaríamos de saber da intelectual quando ela entrou antes disso na vida da Anna Regina. Agora você verá a intelectual como ela parecia em uma vida anterior. Intelectual, mostre como você parecia originalmente.

C: Eu vejo uma senhora aristocrática, sozinha em um castelo, sim, com as mesmas roupas que eu já a vi.

T: É uma vida da qual você já viu alguma coisa?

C: Somente em sonhos.

T: Quando você quiser explorar mais essa vida, para entender como esse lado intelectual se formou ou como

esse lado intelectual se transformou em um lado frio..., oh, espere um minuto, minhas desculpas, mamãe, eu esqueci de perguntar quando você entrou na vida da Anna Regina.

C: (Mamãe :) Só há pouco tempo. Ela tinha medo de mim. Só agora ela me dá espaço.

T: Mas agora está tudo bem?

C: (Mamãe :) Tudo está certo e eu a amo.

T: E você, Anna Regina, o que você acha da mamãe?

C: Esta mamãe é nova. Já a vi uma vez antes. Ela estava completamente deformada então. Eu a temia muito então. Ela era terrível. Agora eu a aceitei.

T: A intelectual não parece gostar que essa mãe tenha tomado tanto espaço e deixe que ela trabalhe menos.

T: Agora entra a terceira subpersonalidade. Como é ela? (Esquece a abertura para a vida passada da intelectual.)

C: Ah, que linda! Uma menina doce com seis ou sete anos, brincando à luz do sol.

T: Como ela quer ser chamada?

C: Bijou.

T: Bem-vinda, Bijou. Você gosta dessa mãe?

C: (Bijou :) Sim.

T: Você gosta da intelectual?

C: (Bijou :) Eu tenho medo dela. (Mas veja o que acontece mais tarde!)

T: Que qualidade tem Bijou?

C: Energia.

T: Diga-me, Bijou, quando você entrou na vida da Anna Regina?

C: (Bijou :) Eu sempre estive lá, só estou presa porque essa outra (ela aponta aparentemente para a intelectual) nunca me deu liberdade.

T: Você já estava lá antes de seis anos? Antes do nascimento?

C: Foi uma vida que já conheço de uma regressão em que morri como adolescente. Agora Bijou mostra-se mais jovem, mas eu sinto a mesma energia. Notavelmente, seu vestido é agora moderno. (Ela sugere integração progressiva espontânea.)

T: Obrigado, Bijou. Sente-se por um momento.

T: Vamos ver quem entra depois. Há alguém?

C: Um homem.

T: Que tipo de homem?

C: Calmo, amigável, amoroso, cheio de energia.

T: Você gosta dele?

C: Sim, ele se parece com meu pai.

T: Como ele quer ser chamado?

C: Louis.

T: É o nome do seu pai?

C: Sim.

T: Esta personalidade é assim uma cópia de seu pai dentro de si mesma, mas é uma parte de sua alma. Louis, sente-se e seja bem-vindo. O que você acha das outras três?

C: Ele é atraído por Bijou, ele acha a mãe maravilhosa e respeita a intelectual.

T: Mesmo quando a intelectual está tão fria?

C: Sim, mesmo assim.

T: Agora procuramos a próxima personalidade que entra.

C: É um rapaz adulto que observa tudo.

T: Como ele quer ser chamado?

C: José.

T: Quando você entrou na vida da Anna Regina, José?

C: (José :) Em uma vida anterior.

T: Você pode ver quando foi? Qual vida formou José?

C: Foi uma vida que eu também já vi uma vez em regressão. Ele era um prisioneiro dos romanos, um escravo. Um servo de um magistrado. Conseguiu ser respeitado.

T: Você acha que ele também é uma parte de você nesta vida?

C: Não.

T: Mas ele está aqui. Ele entrou. Como você explica isso?

C: Ele observa tudo, reconcilia tudo.

T: Obrigado, José. Seja bem-vindo e sente-se.

T: Há mais alguém?

C: Uma mulher meio selvagem. Ela é perigosa.

T: Você pode falar com ela? Como ela quer ser chamada?

C: Ela permanece em uma posição defensiva, pronta para atacar. Ela é difícil de se aproximar. Ela é uma selvagem agressiva.

T: Selvagem agressiva, quando você entrou na vida da Anna Regina?

C: (Selvagem :) Quando ela teve de lutar para sobreviver.

T: Quando foi a primeira vez?

C: (Selvagem :) Quando ela teve de se defender contra a mãe dela. Ela precisava de força.

T: Você nasceu depois ou antes?

C: Ela acordou depois.

T: Qual é o seu objetivo?

C: Conquistar e defender meu espaço. Ela consegue isso.

T: Então ela tem um objetivo positivo?

C: Sim, mas sua aparência afasta os outros. Ela é terrível. Ela era uma bruxa, uma feiticeira.

T: Você conhece essa vida?

C: Não dessa maneira, mas eu posso sentir a energia da bruxa.

T: O que você quer fazer com ela?

C: Eu preciso dela. Quando eu não a tinha, tinha de chorar muito. Ela não pode ir embora, eu forte.

T: A intelectual tem um objetivo positivo, mas é fria; a selvagem agressiva parece ter medo, mas é forte. Elas trouxeram essas características com elas de outras vidas. Eu sugiro que você dê um nome à selvagem agressiva. Como você vai chamá-la?

C: Eu a chamo Anna. (Primeiro nome cristão da cliente.)

T: Agora ela entra com o nome de Anna. Tome seu lugar e sente-se, Anna.

C: A intelectual a repreende por ela ser bruxa. Ela se sente perturbada, está muito tensa. Ela está com raiva agora, mas perdeu um pouco de sua frieza.

T: Agora vou falar com você, intelectual. Agora não aceitamos mais o termo "intelectual". Agora queremos seu nome verdadeiro.

C: :) Eu voz muda completamente, seu lábio superior se afina e uma senhora simpática e dominante está falando com os mortais que estão presentes.)

T: Bem-vinda, Regina. Por que, Regina, Anna te incomoda?

C: :) No começo eu estava sozinha, mas agora com todos os outros que ela deixou entrar, ao meu redor, eu não tenho mais espaço. Não consigo escrever mais.

T: Como podemos resolver isso, Regina?

C: (Regina:) Eu preciso de mais espaço para mim. Quero todo o espaço. (Muito exigente.)

T: "Tudo" é muito. O que podemos fazer? Quem poderia ajudá-la?

C: Mas sempre foi assim. Ela nunca teve amigos. A maior parte de sua vida era assim. Ela dominava tudo.

T: Há alguém aí que possa ajudar a resolver isso?

C: O pai dela. Ela precisa de uma pessoa segura, uma pessoa correta. Ela precisa de alguém que cuide dela, de quem ela possa depender.

T: Louis pode ajudá-la?

C: Eu acho que é possível para todos eles, que há tempo, que há espaço. Ela tem de transmitir muito sobre o que ela

deve escrever. Há muito o que ela pode fazer, que pode trazer. Ela deve transmitir coisas, mas não se permite fazê-las. Ela mantém as pessoas a certa distância. Ela tem se sobrecarregado por uma culpa muito grande e, portanto, deve servir, servir e servir. Torne-se um ser quente, humano, amigável, com compreensão. Tudo o que ela deve fazer, também é ser mãe.

T: Você quer se libertar? Você quer sair?

C: (Regina) Sim.

T: Quem está na porta?

C: Bijou.

T: Agora solte cada frieza, cada pressão. Saia da prisão e entre na luz do sol com Bijou. Atravesse cada frio e solte-o. (Reações físicas muito fortes, todo o corpo começa a tremer.)

C: Meus pés estão tão frios. (Dois colegas massageam seus pés.) Todos os meus músculos, todo o meu corpo está frio. Vejo agora que ela estava principalmente paralisada em sua perna direita, seus braços e suas mãos.

T: O que mais podemos fazer agora?

C: (Regina) Deixe alguém tocá-la e aquecê-la, de seu cotovelo para baixo e as pernas dos joelhos para baixo. Suas mãos também estão rígidas. (Ela lista suas queixas como uma rainha. Regina agora chama a cliente de "ela"!)

T: (Depois que C foi tocada e massageada.) Como você se sente agora? C: Estou com menos frio.

T: Agora você sente uma integração em todo o seu corpo. Agora você está se resgatando, não é?

C: (Regina) Devo resgatar minha culpa, mas devo escrever e não tenho êxito nisso.

T: Você tem de resolver isso agora?

C: (Regina) Sim, muito tem de acontecer e de forma rápida.

T: Há alguém que para isso? Quem a bloqueia?

C: (Regina) As pessoas por quem eu me sinto culpada. Existem muitas delas. Por minha culpa tantas pessoas morreram. Então eu morri e elas vieram me enterrar. Eu era tão grande. Todas me temiam. Ainda sou forte. Elas não conseguiriam me matar. Apesar de tudo estou aqui. Estou com tanto medo, sinto muito. (Ela grita, se torce, engole, vira-se de um jeito e de outro até que o alívio e a catarse venham. Geme, suspira, lentamente começa a voltar.) Eu nunca fui menos de uma rainha. Eu nunca fui tão humilhada. Eu era tão grande, tão poderosa.

T: Anna Regina ainda tem uma chance?

C: (Regina) Sim, eu tenho uma chance. Não vou fazer mais coisas erradas e causar sofrimento e sei como devo fazer isso. Sei que realmente quero isso. Estou de boa vontade agora, mas não sinto nada em meu corpo. Eu vejo Bijou dançando ao sol, mas não consigo sentir o sol ainda. Só posso vê-lo.

T: Há alguém que possa aconselhá-la e ajudá-la?

C: Há um sacerdote antigo.

T: Ele tem poder?

C: Sim. Ele tem grande poder.

T: Ele é uma parte antiga de você? Ou ele está relacionado com você?

C: Sim, ele olha para mim e diz que preciso dele.

T: E o que você diz para ele?

C: Que ele finalmente pode ver a luz.

T: Ele agora mostra o que fez. Agora você vê o que ele tem para lhe mostrar.

C: Ele serviu o deus. Ele jogou crianças na boca do deus. Havia pedras quentes, uma fornalha, uma lareira. Ele fez o que tinha de fazer, porque achava que era a coisa certa a fazer. Oh, aqueles gritos terríveis das crianças. Isso me assusta tanto! (Ela começa a gritar de horror e sofrimento, aquilo entra nos ossos, coloca as mãos diante dos olhos e entra completamente no terror daquela época anterior).

T: Deixe a mãe entrar no fogo e retirar os filhos de lá. Sinta que esta mãe é mais velha e mais forte do que o fogo. A mãe é verdadeira, este fogo é uma mentira. (Sobe, geme e torce, ela está claramente trabalhando.) Deixe a mãe abraçar o sacerdote, como se ele fosse uma criança agora. (Um silêncio longo, mas obviamente grandes coisas acontecem dentro dela.) Como você está agora?

C: Bem.

T: Agora você os vê juntos. Como está mamãe?

C: Ela sorri para mim.

T: Como está Louis?

C: Ele é o sacerdote. Eles se tornaram um. Agora ele usa um manto branco-dourado.

T: E o garoto?

C: Ele agora usa uma túnica romana e carrega uma lança.

T: Como está Anna?

C: A bruxa agora está misturada com a mãe.

T: A mãe também é uma bruxa?

C: Ah, sim, ela consegue fazer tudo com esse sorriso dela!

T: E Anna Regina está pronta para escrever? Ela está sob menos pressão agora?

C: Sim, ela está pronta.

T: Você quer conversar com outra pessoa?

C: Não, eles estão felizes agora e são fortes. T: Eles ainda precisam de alguma coisa?

C: Da luz do sol. (Pelo menos a Regina ainda estava nas sombras.)

T: Ok, juntos vão para a luz do sol. Vá para o fogo original e seja única.

O que aconteceu nesta sessão? A primeira subpersonalidade que veio era nova para Anna Regina, a cliente, e essa “Mamãe” serviu principalmente para acalmá-la. A cliente experimenta essa subpersonalidade como uma forma restaurada e normalizada de uma experiência anterior. A forma original, selvagem entra mais tarde como uma personalidade separada e no final se integra com a primeira, o papel de mãe. Aparentemente, nesta sessão a cliente refez conscientemente o que já tinha acontecido subconscientemente.

A segunda personalidade que entra é a “intelectual”, Regina, que ela reconhece dos sonhos, mas de quem ela fala de uma maneira fortemente associada. Ela sente essa associação claramente como um aspecto de sua personalidade atual.

A terceira personalidade, a criança Bijou, ela já conhecia em uma regressão, mas essa personalidade agora se mostra mais jovem e moderna, o que significa que ela já tinha começado a integrar essa personalidade.

A quarta, seu pai, é uma “personalidade de tela”, na qual se esconde uma de suas primeiras vidas. Ela reprimiu essa vida por razões que se tornaram claras durante a sessão. Este era o sacerdote que sacrificava crianças pequenas.

A quinta personalidade, o menino José, também ela o reconhece, mas ela o vê no início não como parte de sua personalidade atual. Após a pergunta do terapeuta, no entanto, José parece ter uma função essencial. Ao final da sessão ele também está conscientemente integrado.

É bonito como uma personalidade de uma vida anterior se torna diretamente associada ao segundo nome cristão desta cliente, e também quando a selvagem e a mãe se unem em seu primeiro nome cristão.

A primeira catarse ocorre quando a intelectual fria, proeminente, é liberada de sua frieza e rigidez pela menina jovem e ensolarada. Geralmente, reviver a experiência traumática original leva a uma catarse. Aqui a catarse leva a uma libertação das experiências traumáticas originais. Nessa cura parcial, a antiga personalidade, já fortemente presente, ocupa o lugar do motorista por um momento. Mas a resolução para e então a figura-chave do sacerdote antigo entra.

Aparentemente, o trauma e especialmente a culpa pesada daquela vida anterior estão diretamente relacionados com a frieza e

rigidez e o esconder de emoções na vida posterior como a senhora aristocrática. Como muitas vezes acontece, há grande força presente em uma vida em que alguém sério ultrapassa o limite e silencia sua humanidade. Essa força está reprimida sob o sentimento de culpa, a autocensura, e com isso também o medo de assumir novamente o poder. Mas é o momento certo e o sofrimento original se expressa intensamente. Nenhum texto escrito faz justiça ao grito que irrompe quando uma fonte de dor e terror antigos finalmente explode.

Na minha experiência, a presença de um grupo de espectadores que realmente têm um interesse e uma compreensão do que está acontecendo é um trunfo em tais casos. Pode-se esperar que sua presença distraia o cliente, e o desencoraje a evocar esses horrores íntimos, mas muitas vezes é o contrário. A presença de um grupo bem afinado, mesmo que não faça nada além de ouvir e observar, pode ajudar os clientes a superar as barreiras mais difíceis. A propósito, como dito, nenhum texto escrito pode transmitir a intensidade dos gritos quando uma fonte de dor e horror se libera.

Até então, a sessão aconteceu quase sem ser guiada, por vontade própria, mas naquele momento o terapeuta assume seu papel de curador e permite que uma subpersonalidade resgate outra subpersonalidade.

Assim que isso aconteceu, o restante será apenas limpar e amarrar os nós soltos. Bela e impressionante é a percepção de que uma mãe é uma bruxa também. Finalmente, pergunta-se simplesmente à cliente se ela precisa de mais alguma coisa. Então todas as subpersonalidades se unem à luz da alma.

Nosso passado continua em nosso presente. O passado mais distante continua no passado mais próximo. Como terapeutas de

regressão, seguimos a trilha de volta. Tanto quanto for necessário. Nem mais nem menos. Quando o trabalho com a criança interior é suficiente, basta. Se não for, nós vamos mais adiante para tempos mais antigos, se for o caso. Não importa o que a maioria dos psicólogos possa pensar sobre isso.

Nós vamos realmente ao fundo das coisas. É por isso que voltamos à superfície tão gloriosamente.

CAPÍTULO 12. EXPLORANDO VIDAS PASSADAS

Às vezes procuramos explorar vidas passadas, mesmo sem um problema para resolver através da regressão. Nós podemos fazer isso para esclarecer e resolver padrões e temas durante uma vida, para descobrir talentos latentes, para encontrar a força do cliente a fim de ele enfrentar problemas persistentes, por razões de desenvolvimento pessoal e crescimento da alma. Ou simplesmente por curiosidade.

Este capítulo também ajuda os terapeutas a colocar experiências aparentemente estranhas ou absurdas em seu contexto apropriado, ajudando os clientes a obter revivências libertadoras mesmo em tais casos.

12.1 A vida imediatamente anterior

Felizmente, nem todas as vidas anteriores são relevantes na vida presente. Caso contrário, a vida seria uma confusão complicada. Eu calculo que no geral três a, no máximo, cinco vidas anteriores realmente alimentam a vida presente. A vida mais importante delas, a mais ativa, chamo de “vida-raiz”. Invariavelmente, a vida imediatamente anterior está entre as vidas alimentares. Se nenhum plano de vida real foi feito, é sempre a vida-raiz. Com frequência aquela vida terminou prematuramente. Depois, há um forte desejo de

reencarnar, cuidar de negócios inacabados ou simplesmente porque não conseguimos aceitar e digerir como morremos.

Se tivermos morrido de forma traumatizante, então a vida anterior é tanto a vida-raiz como o pseudo-obsessor principal. Isso torna a vida complicada. As regressões são então bastante desafiadoras, uma vez que o aqui e agora estão intrincadamente entrelaçados com o tempo anterior. Isso requer orientação completa e calma e um raciocínio de detetive.

Um empresário está com tensões, palpitações, estresse, e preocupa-se o tempo todo, embora sua empresa esteja indo bem e a economia crescendo. Ele começa a cometer erros. Elabora contratos errados ou contrata pessoas erradas. Isso acontece em momentos de distração, de transe. Ele efetivamente destrói sua empresa em função de decisões erradas. Sendo um bebida.

Como os problemas começaram? Como começou sua ausência mental? Em uma regressão, verifica-se que tudo isso começou quando ele uma vez andou pelo centro de Amsterdã e lá despertou sua própria vida passada. Ele era judeu e homem de negócios na década de 1930 no coração de Amsterdã, em um armazém, em um dos canais. A Grande Depressão pesa sobre ele, ele sente a gravidade e a responsabilidade por seus funcionários que não têm mais trabalho. Então vem a guerra, e ele deliberadamente deixa a empresa ir à falência, assim ela não cai nas mãos dos ocupantes nazistas. Ele e sua família são colocados em um transporte e morrem em um campo de concentração. Após sua morte ele permanece preso.

Ele nasceu de novo na década de 1950. Ele é homem de novo, não um judeu desta vez, e negócio e o negócio vai bem. Até que ele anda pelo centro de Amsterdã – na mesma idade em que morreu no campo de concentração e perdeu sua família e tudo.

Somente por meio da regressão poderíamos descobrir a história por trás de seus problemas atuais. A pessoa de agora está profundamente tocada e ganhou uma nova perspectiva. Nós personificamos a vida anterior, e verificamos se está tudo certo e corretamente curado. Quase sem exceção, segue-se um abraço profundamente sentido na pessoa da vida atual, em consequência de

a pessoa da vida anterior por-se de pé e estar curada por completo. Se ainda houver alguma dúvida a respeito de se tratar de uma verdadeira vida passada da própria pessoa, vamos primeiro deixar a pessoa presente entrar na pessoa anterior. Isso deve provocar uma boa sensação, se realmente se tratar de uma verdadeira vida passada. Então deixamos a pessoa da vida passada entrar na pessoa da vida presente. Isso também deve provocar uma sensação boa. Se não for assim, então ainda há energia alheia. Dessa forma, devemos trabalhar nisso primeiro.

Se a vida anterior estiver integrada, o cliente se sente física e mentalmente mais completo, mais vivo, mais presente. Às vezes, revisitamos a vida anterior novamente, para explorar e entender as conexões com a vida presente. Não podemos mudar o que aconteceu, mas podemos mudar suas consequências na vida presente. Isso começa com a percepção de que o passado realmente acabou. Costumamos dizer: *Realmente aconteceu, mas está de fato acabado.*

Uma mãe de cinco filhos vive em um apartamento pequeno. O mais velho vai para a faculdade. O restante dos filhos está satisfeito, porque agora há um quarto disponível. A mãe, no entanto, sente um terrível e inexplicável sentimento de culpa. Ela se retrai e não consegue mais fazer quase nada.

Encontramos uma menina de doze anos em um campo de concentração com seu irmãozinho. As crianças pequenas foram imediatamente enviadas para a câmara de gás, porque são inúteis quando se trata de fazer qualquer trabalho. Ela conseguiu salvá-lo, porque a mãe tinha dito a ela para cuidar de seu irmão mais novo. Ela o esconde em seu barracão. Um novo trem chega. Os guardas ordenam para o quartel ser esvaziado. A menina grita: *Vocês não veem que eles estão nos morta* – Seu irmãozinho sai do seu esconderijo em direção a ela. Bang, morto. Ela falhou: ela esqueceu de cuidar de seu irmãozinho.

Assim, algo tão aparentemente inócuo como ter um quarto livre, continha uma carga da vida anterior, que surgiu em um ímpeto esmagador.

Em uma sessão de grupo, outra cliente teve a impressão a respeito de um menino que nasceu prematuramente em um hospital na América. O hospital é tão moderno que indica trata-se em definitivo da vida imediatamente anterior. Sua mãe teve uma gravidez indesejada, mas o bebê estava ansioso para nascer. Ele era prematuro com hidrocefalia, e quase imediatamente parou de respirar.

C se deita e quer um cobertor. A maioria dos recém-nascidos, especialmente prematuros, sente frio quando nasce.

T: Qual foi a sua impressão durante a sessão em grupo?

C: O que me veio à mente foi que a criança estava deformada, não tinha conseguido crescer adequadamente no útero.

T: Diga em voz alta: Eu falhei.

C não consegue dizer isso; tem a garganta apertada.

T: Isso não é fácil. Vou deixar você dizer algo melhor um pouco mais tarde. Mas por ora: eu falhei.

C: Eu não vou dizer isso.

T: Então isso vai permanecer preso.

C chora.

T: Você quer dizer outra coisa? Eu estava tão ansioso por isso.

C: Eu estava tão ansioso por isso. (Repete algumas vezes.)

T: Como você se sente ao dizer isso?

C: Dá paz.

T: O que quer que tenha falhado, não foi sobre não querer viver. É o corpo, certo, que deu errado.

C: Sim.

T: Mas não quem entrou no corpo.

C: Não.

T: Tente dizer novamente: Eu falhei.

C: Eu falhei. (Repete algumas vezes.)

T: O que você sente agora?

C: Que meu corpo está assustado, sendo perseguido.

T: Diga a esse corpo, como está aqui, deitado: Você conseguiu. Basta dizer ao seu corpo presente.

C torna-se emocional.

T: Você sente alguma reação de seu corpo enquanto diz isso?

C: Alívio.

T: Bom. Isso significa que quando você estava no ventre desta vez, você estava tensa, preocupada se seu corpo iria funcionar.

Depois voltamos para o menino. Ele nasceu rígido, às pressas, sentindo frio. Ele tinha espasmos. As primeiras palavras ditas: *Ele* Não há necessidade de a mãe vê-lo. O menino conclui: *o corpo falhou; estou deformado*. Ele para de respirar imediatamente. O corpo pequeno é usado para pesquisa. Ele é colocado junto a um monte de partes de outros corpos e é queimado.

Antes do nascimento naquela vida, ela, a cliente, estava entusiasmada, ansiosa para encarnar novamente. Mas estava muito impaciente, realmente não se preparou. Ela vê uma garota forte e entusiasmada andando. Ela a quer como mãe. Ela é gerada por acidente: a garota fez sexo com o namorado. Ela fica assustada quando descobre que está grávida. C não é incomodada por isso, porque sua alma salta o tempo todo.

T: Por que você sempre salta fora do feto?

C: Porque eu não consigo me acalmar nele. Ele cresce tão lentamente. Eu sou impaciente.

T: Quando você descobre que não está certo o que faz?

C: Quando estou fora dela, da mãe, parece que não há nutrição suficiente. Parece que o corpo recebe muito pouca energia de mim, porque eu sempre pulo fora dele.

T: Veja aquele menino quando ele acaba de nascer. O cordão umbilical foi cortado há um momento atrás. Imagine que você pega o bebê e leva-o com você. Você o leva para a casa onde você mora agora. Se você olhar e sentir com cuidado, acha que ele ainda está vivo ou já está morto?

C: Está vivo.

T: Basta dizer à criança, é bom ter confiança, mas não confiança cega. Se você pular fora de seu corpo o tempo todo, isso pode dar errado. Ele parece brincalhão, impulsivo. Um pouco irresponsável, talvez. Provavelmente você foi concebido no mesmo humor: com brincadeira e irresponsabilidade. Não há nada de errado com esse humor em si. A negligência é o problema.

C: Reconheço esse padrão na minha vida presente.

T: Seus filhos devem estar satisfeitos, mas também incomodados com isso.

C: Agora eu tenho mais paciência. Já foi feito e já acabou (!)

T: O que você gostaria de fazer com aquele recém-nascido?

C: Eu quero mantê-lo comigo.

T: O que ele acha disso?

C: Ele não está convencido.

T: Foi o que eu pensei. Apenas convença-o, coloque-o à vontade. Diga-lhe que ele pode ficar com uma condição: que ele realmente aguarde com interesse por isso. ok? Eu diria a ele: aprendi muito e ainda aguardo com interesse pela minha vida. Como você se sente ao dizer isso?

C: Estou sem palavras.

A criança aparentemente acabou em um bom lugar depois da morte. Ela estava razoavelmente lúcida, não estava só, mas ainda voltou cega e impulsivamente. As encarnações impulsivas ocorrem frequentemente. Neste momento alguém concentra-se em uma garota bonita e pensa: Aquela eu quero ter como minha mãe! O resto não é levado em conta.

Na terapia de regressão, ensinamos as pessoas a morrerem melhor, mas também lhes ensinamos a nascer melhor.

Quando procuramos a vida imediatamente anterior? E como vamos fazer isso? Procuramos por ela quando a infância na família atual tem sido problemática. Por que alguém chegou nessa família? Se chegarmos ao momento decisivo da escolha dos pais, normalmente chegamos ao estado desencarnado entre a última e a vida atual.

Porque não temos qualquer ancoragem física nesse estado, a regressão pode facilmente se tornar vaga e sujeita à imaginação. Portanto, geralmente primeiro voltamos para as últimas experiências em um corpo físico antes do nascimento presente. Às vezes chegamos lá de imediato, porque a experiência da morte foi decisiva, e tudo o que aconteceu depois derivou diretamente dela.

Outra razão para procurar a vida anterior é quando a regressão contém condições bastante modernas. Nós devemos então descobrir se é um encosto ou a vida anterior do cliente.

Com uma sensação de mal-estar, em casa, no corpo presente, com frequência em relação a ser do sexo masculino ou do feminino, uma possível explicação pode ser uma mudança de sexo recente da última vida para a vida presente que não foi planejada, ou foi um “acidente esquisito”. Isso acontece mais entre almas que encarnam apressada e impulsivamente. Então assim não se trata apenas de descobrir e entender o que aconteceu e como aconteceu, mas também de reconciliar a vida atual e a vida anterior. Isso pode levar algum tempo.

O tema mais comum na vida anterior de nossos clientes é a Segunda Guerra Mundial: soldados e combatentes da resistência que morreram jovens, vítimas do Holocausto, vítimas de bombardeios. Muitas vezes eles reencarnam rápida e frequentemente em famílias que também estão traumatizadas pela guerra ou pela ocupação. *Cherchez la guerre.*

12.2 Morrer bem; o retrospecto da vida

Há duas razões para explorar uma revisão da vida: fazer com que uma vida que terminou bem volte à consciência de alguém, e encerrar uma vida que não terminou bem. A primeira é uma reexperiência, um reviver – tanto quanto tivermos condições de ir aos confins de nosso corpo. A segunda é uma renovação: ter uma retrospectiva da vida que não fomos capazes de ter ou não queríamos concluir da última vez – em outras palavras curar um pseudo-obsessor.

Se a morte fora tranquila e pacífica, por exemplo, uma morte natural após uma vida boa na velhice, com a família ou amigos próximos presentes, pedimos simplesmente em ordem cronológica o que aconteceu.

1. As últimas palavras ditas, o último contato visual, o último contato físico.
2. Os últimos sentimentos, os últimos pensamentos quando ainda no corpo.
3. As primeiras impressões após a separação do corpo. Normalmente, as pessoas veem a situação de cima e sentem-se lentamente ascendentes.
4. Os primeiros sentimentos e os primeiros pensamentos que surgem agora.
5. A primeira reunião após a morte. Com quem? Como?
6. Seguir a “ascensão” até que as pessoas se sintam plenamente em casa e estão totalmente lúcidas.
7. Às vezes as pessoas permanecem benevolmente conectadas por um tempo com as pessoas deixadas para trás. *Se for importante, você agora tem a impressão de como elas continuaram a vida depois que você se foi.*
8. Quando as pessoas chegam ao “Lugar de Visão Geral” a fim de olhar o passado de toda sua vida. *Você tem uma visão geral de sua vida que acabou de terminar. Tudo o que ainda é importante para ver e sentir, você vê e sente agora. Apenas deixe as impressões virem.*
9. *Agora você tem a impressão de seu principal objetivo nesta vida, e até que ponto você alcançou Não tenha pressa. Você pode me*

contar sobre isso, ou silenciosamente digerir isso tudo. Não tenha pressa.

Finalmente, voltamos a um quarto na casa onde o cliente vive agora, ou a um outro lugar de personificação escolhido antes. Lá, a vida que as pessoas acabam de ver e reviver é convidada. Geralmente as pessoas aparecem na idade em que mais sentiram que eram elas mesmas. Ainda há questões para lidar? A vida passada ainda quer dizer alguma coisa? Então segue o abraço e a integração – a menos que a vida passada tenha uma proposta melhor.

12.3 Preparação da vida, perspectivas da vida e planejamento da vida

Uma regressão especial para a preparação da vida, o propósito de vida e o plano de vida, eu faço na prática somente para a vida presente. Por que nos comprometemos a fazer tal sessão? Principalmente porque os clientes pedem por ela. Eles querem descobrir o significado de sua vida, seu propósito de vida ou algo parecido. Eles se perguntam por que acabaram aquela vida daquela maneira. Por que com estes pais ou esta família? Às vezes só querem reexperimentar o estado desencarnado onde se sentem mais felizes e mais em casa. Onde nenhuma coisa assustadora acontece ou onde eles mesmos não fazem coisas assustadoras. Eles procuram a luz. Sem a escuridão. Muito obrigado!

Podemos também sugerir tal sessão por causa da alienação que as pessoas sentem na sua vida atual, ou devido ao incessante emaranhado na família em que nasceram. Além disso, as pessoas ficam presas na culpa e na vergonha, especialmente quando estas

são reforçadas por pessoas em torno delas, e assim muitas vezes relaxam e se sentem mais leves após uma regressão para o estado de intervalo.

A maneira usual de fazer tal sessão é por meio de uma sessão LBL (*Life Between Lives*) como inventada por Michael Newton. Uma experiência esclarecedora e impressionante para muitas pessoas, embora o processo seja bastante rígido.

Uma sessão LBL começa com o fim da vida anterior. Após a morte, as pessoas vão para o seu próprio grupo de alma, depois de se reunirem com o comitê de recepção em um semicírculo com o líder no centro. O comitê veste-se com roupas brancas, ou outras cores que denominam sua classificação espiritual. O facilitador pede aos clientes seu nome de alma e permite lhes fazer uma retrospectiva da vida passada junto com o comitê. O cliente recebe instruções, sugestões e comentários para tirar lições da vida passada.

As pessoas passam um tempo em seu grupo de alma entre vidas para a cura, para aprofundar suas lições de vida e para novos aprendizados. Na preparação da próxima vida, esses processos são espelhados.

Tudo isso é reconhecível, mas excessivamente esquemático e hierárquico, e ignora as muitas complicações que tão frequentemente ocorrem durante a morte e após a morte. Nós também achamos que o lugar onde as pessoas ficam e as almas se encontram entre vidas varia de uma para a vez seguinte, e varia muito entre as pessoas. Nunca encontrei um “nome de alma”. Parece bastante supérfluo em um mundo espiritual. Não precisamos nos identificar de outra maneira senão sermos nós mesmos. O reconhecimento é bastante imediato.

Helen Wambach encontrou em sua pesquisa na preparação da vida, embora fosse feita através das sessões de grupo e as sessões eram menos profundas, muito mais variedade em todos os aspectos. No meu livro *Panorama sobre a Reencarnação*, eu relato sobre as descobertas de Wambach e as de outros colegas.

Para mim, uma sessão sobre a preparação da vida começa com: *Volte para o tempo e o lugar que foi decisivo para a vida que você leva agora*. Muitos clientes chegam no período entre vidas, mas alguns também chegam durante ou imediatamente antes de morrer na vida anterior. Pode haver conclusões e decisões profundas e emoções fortes e intensas que desencadeiem uma vontade franca de viver de novo, arremecendo as pessoas – com pouca reflexão, planejamento e escolha – para uma próxima vida.

Se os clientes estiverem em estado livre e lúcido que é tradicionalmente chamado de “céu”, eles normalmente consultam outras almas com quem se sentem em casa e à vontade. Alguns deles vão encarnar ao mesmo tempo. Os planos conjuntos são criados e as promessas feitas para se encontrar. Muitas vezes, conselheiros ou guias estão envolvidos, que podem dar sugestões ou oferecer opções específicas. Mas a extensão em que tudo isto surge nas sessões varia consideravelmente entre os casos.

A escolha principal é, naturalmente, com quais pais, e especialmente com qual mãe, você vai nascer. Quase sem exceção, as pessoas escolhem seu sexo com antecedência. Que habilidades e poderes (darma) e quais desvantagens e cargas (carma) levamos conosco? Essas decisões revelam uma variedade imensa em todos os casos conhecidos, que vão de voluntários e independentes, mesmo

obstinados, até aceitação hesitante e sentimento forçado ou enganado.

Nem todo mundo vem com um plano – longe disso. Quem morreu mal ou de forma inconsciente, dificilmente pode avaliar e planejar a próxima vida. E mesmo muitos que estão conscientes de si mesmos apenas experimentam a atração para baixo ou recebem um pequeno empurrão, e de repente, se encontram como feto no ventre da mãe.

Regressões de experiências desencarnadas são mais difíceis de evocar e mais incertas de continuar do que regressões que levam para o tempo antes da primeira memória consciente da infância e de regressões que levam para vidas passadas. Na pesquisa de Wambach, 90% dos entrevistados obtiveram memórias de vidas passadas. Apenas 50% obtiveram impressões sobre a preparação da vida presente.

O tempo parece menos importante. Instruções como *ir para a próxima coisa que acontece* são menos eficazes para fixar eventos em experiências entre as vidas. Perguntar por períodos de tempo, distâncias, mesmo números, como *Quantos de vocês estão lá?*, geralmente traz respostas hesitantes e ambíguas. As experiências parecem, em toda a sua clareza e intensidade, menos delineadas no mundo não-físico do que aqui no mundo físico.

Então não pergunte quantos objetivos de vida existem, ou com quantas pessoas você fez arranjos para a vida presente quando estava lá. Melhor dizer: *Agora você começa a ter a impressão de seu objetivo mais importante de vida*. Em seguida, palavras simples, frases ou considerações gerais normalmente surgem como respostas. Aceite essas respostas como elas vêm. É melhor sair de uma sessão com fragmentos significativos, que podem crescer em entendimentos

mais completos em uma fase posterior, do que com clareza e precisão artificiais. Não esperem epifanias, mas as receba se elas vierem.

As perguntas feitas às pessoas sobre quais membros da família, amigos e colegas, elas se encontram e com quem fazem planos entre vidas também fornece respostas não confiáveis. Melhor dizer: Se você isso.

A lista a seguir indica quais são os problemas que podem surgir em regressões do tipo LBL.

- A questão-chave: uma impressão da situação que foi decisiva para o retorno à vida atual.
- Se essa situação decisiva tiver acontecido antes da morte na vida anterior, explore-a da maneira usual. Concentre-se em fortes reações mentais (postulados), fortes reações emocionais (frequentemente raiva impotente) ou fortes reações de decisões a tomar (como querer voltar em breve). *E agora você começa a ter a impressão de como isto conduziu a seu nascimento atual.*
- Se essa situação decisiva ou processo de tomar uma decisão tiver acontecido após a morte, mas sem lucidez e conselhos de outros, dê a mesma sugestão: *E agora você começa a ter a impressão de como isso levou ao seu nascimento atual.*
- Se a preparação da vida tiver acontecido com uma mente clara: Sozinho ou com os outros? Com amigos ou conselheiros? Quais são as principais considerações? As alternativas são consideradas? Se sim, o que determinou a escolha final? Há acordos feitos com outros? Em caso afirmativo, quais são os principais? Com quem?

- Quais são as primeiras impressões do mundo onde o cliente está retornando?
- Quem se vê primeiro neste mundo? Como isso é sentido?
- A primeira experiência com ou dentro do novo corpo.
- O último contato com as almas de “cima”. A despedida.
- Tudo o que surge mais ou menos espontaneamente.

Desconfie de clientes que têm opiniões fortes ou fortes expectativas sobre o que é suposto ter acontecido entre vidas, ou de clientes que têm ideias preconcebidas sobre com quem eles se reuniram lá e com quem fizeram acordos. Especialmente neste caso, o melhor que podemos ouvir são interjeições como *estranho, louco, esquisito*. Essas palavras indicam que o cliente recebe impressões inesperadas.

As pessoas que leram os livros de Michael Newton, veem sua cor da alma geralmente como azul - a cor de almas altamente evoluídas, de acordo com Newton – enquanto a maioria das outras livros.

12.4 Vidas cármicas; decisões cármicas

Vidas cármicas não significam vidas que sofrem de carma de vidas anteriores, mas sim, vidas que criaram carma. Aqui, não se trata de regressões às vidas de vítimas que tipicamente surgem primeiramente como uma explicação para problemas atuais, mas aqui se trata de regressões para vidas consequentes. Quando as consequências são positivas, falamos de vidas dárnicas; quando as consequências são negativas, falamos de vidas cármicas.

As vidas dármicas também são chamadas de “vidas impactantes”, mas o abuso de poder cria vidas bastante cármicas. Vidas tão poderosas podem ser dármicas, cármicas ou uma combinação interessante, mas cansativa.

Uma vida dármica é uma vida onde nós acumulamos psíquicos ativos; uma vida cármica é uma vida onde acumulamos psíquicos passivos. Em um caso sua alma cresce, no outro caso sua alma diminui. Na prática, cada vida tem aspectos dárnicos e cármicos. Estou falando de vidas de alto impacto que criam muitos darmas ou carmas. Elas são muitas vezes vidas influentes, em que as pessoas detêm posições altas e tomam decisões que afetam muitas pessoas. Vidas que dão muito crédito à sua conta, ou muito débito à sua conta. Ou ambos. As mais intensas, as vidas mais decisivas são as mais difíceis de lidar na terapia. Se você for culpado por atos deploráveis, imorais ou francamente horríveis naquela vida, você quase não está inclinado a olhar no espelho. E se você tiver feito muitas coisas positivas, louváveis ou mesmo corajosas, a única razão para olhar no espelho é admirar-se.

As vidas são de alto impacto porque tiveram consequências de longo alcance nos outros positiva ou negativamente. As vidas dárnicas têm mais impacto sobre a vida presente, quando as condições de morte estavam OK. As vidas cármicas têm mais impacto quando a morte foi incompleta.

Imagine que você não viveu muito admiravelmente. Você fez coisas ruins e vergonhosas para as pessoas. Mas logo antes ou logo depois de morrer, você olha no espelho e reconhece o que fez. Isso ensina uma lição. E isso cria a necessidade de corrigir as coisas, fazer as pazes. Então, há além da dívida cármica, força e

determinação também e uma lição profunda. No balanço, você pode não ter perdido muito. As vidas cármicas tiveram consequências graves tanto para você quanto para os outros, vidas em que você fez coisas ruins – e evitou olhar no espelho depois da sua morte.

O tema mais comum é o abuso de poder, de modo que ser poderoso (decisivo, influente, carismático, rico, dominante) tornou-se associado à culpa ou vergonha. Então a decência pode ter se associado à fraqueza e à vulnerabilidade. Uma vida mais adiantada vai então facilmente para o extremo oposto: ser agradável, mas fraco e vulnerável. E ser propenso à má sorte.

Em tais casos, a terapia diz respeito a descobrir como o poder tem associações negativas e associações positivas de fraqueza e, em seguida, desfazer a programação negativa, quebrando os postulados subjacentes. Isso só funciona se as pessoas forem capazes e estiverem dispostas a enfrentar a vida cruel ou violenta ou exploradora que levaram antes. Compreensão e percepção nas origens da indiferença, abuso e crueldade são necessárias, e assim a regressão às experiências que desencadearam tal vida, geralmente, experiências de infância, são crucial.

Que tipo de vidas cármicas eu mais encontrei? Vou listá-las e explicar cada uma delas em detalhes, com algumas ilustrações das sessões.

- Vidas de poder e riqueza, exercidas de forma indiferente e arbitrária
- Vidas de responsabilidade fracassada e com franca irresponsáveis
- Vidas de violência e crueldade

- As vidas doutrinárias do fundamentalismo, da ortodoxia agressiva e coisas semelhantes
- Vidas em que há abuso de poder espiritual: hipnose, xamanismo, magia.

Culpa Nenhuma simpatia pelos pobres e impotentes; deixá-los ao seu destino, ou pior: explorá-los. Juízes que geram a injustiça. O carma mais sério vem de subjugar ou escravizar pessoas; humilhar as pessoas; pessoas famintas; fazer com que as pessoas se sintam desesperadas.

A partir disso você pode concluir – geralmente após a morte – que a riqueza é ruim e perigosa; a pobreza é boa e segura. Então, na próxima vida, você mesmo é pobre e impotente. Depois de tal vida, você pode concluir que ser rico e poderoso é ruim e que ser pobre e impotente também é ruim. Assim, não importa o quê, é sempre ruim: a vida fede.

Então não há nenhuma terapia que vá funcionar tão bem como a terapia de regressão da vida passada. Nós deixamos os clientes experimentarem os dois polos, mas também as opções ignoradas. *Vá* existem.

Culpa por ter falhado com a responsabilidade. Normalmente, ao lado da culpa, há uma intensa sensação de constrangimento, de vergonha. Chefes tribais que veem sua tribo morrer de fome, ou ser expulsa, ou massacrada, devido às suas decisões erradas. Comandantes militares cujas tropas estão sendo mortas devido a uma decisão estúpida ou fatídica. Capitães que ignoram avisos de tempestade e depois perdem seu navio e a tripulação. Sacerdotes ou magistrados que, por engano ou deliberadamente, embalam o seu

povo em uma falsa sensação de segurança: *Não, a guerra não vem aqui. Não, esse vulcão realmente não entrará em erupção. Apenas fique quieto e parado.*

A culpa e a vergonha são sinais de consciência, mas ainda impedem a compreensão, a reconciliação e a libertação após a morte, mesmo que as pessoas realmente não tenham podido fazer nada a respeito.

Uma mulher volta para uma vida passada como um estadunidense e capitão do mar. Os Estados Unidos acabam de se envolver na Segunda Guerra Mundial. Nesses primeiros dias, muitos navios americanos foram bombardeados por submarinos alemães perto da costa leste dos Estados Unidos. Ele é o comandante de um navio. Ele deve proteger os navios petroleiros contra os submarinos, embora o seu navio não seja adequado para isso. Ele sabe que a missão vai acabar mal. O almirante que lhe dá as ordens não se importa nem um pouco com isso. Ordens são ordens. O comandante vai para o mar com relutância, cheio de maus pressentimentos. Eles são torpedeados e o mar fica em chamas em função da combustão, vazamento e explosão petroleiros. Todos morrem em chamas. Ele é amaldiçoado por sua tripulação, porque acham que a culpa é dele. Seu senso de vergonha é uma espécie de carma, que pesa muito sobre ele.

Esta mulher é, na sua vida atual, consultora de gestão bem-sucedida que regularmente recebe ofertas de posições de liderança – mas sempre declina, sem entender o porquê. Ela também não aceita receber ordens do que fazer. Como consultora, seus honorários são modestos. Tudo por causa dessa percepção subconsciente de culpa e vergonha.

Deixei-a evocar a tripulação e mostrar-lhe a ordem do almirante. E deixei ela mostrar ao almirante o no mar. Naquele momento, uma carga pesada, que ela tinha carregado por toda a vida, sai de seus ombros.

Culpa pela violência e crueldade. Você é o líder de uma banda de guerreiros e rouba, mata, saqueia, viola, queima e destrói em grande escala. Pense em Vikings, Hunos, Mongóis. Isso provoca carma. Que tipo de carma? Quanto de carma? Curiosamente, menos do que você poderia pensar.

- Você era mais cruel do que o habitual na época? Se sim, você criou carma.
- Você gostou do sofrimento das vítimas? Se sim, você criou carma.
- Você foi contra a sua própria consciência? Você foi contra os seus próprios sentimentos? Se sim, você criou carma.
- Você olhou no espelho após a morte? Se não, você fixou seu carma. Se você olhou no espelho depois da morte e se arrependeu, o carma permanece flexível: você pode decidir como deseja mudar e como deseja reparar o equilíbrio ou fazer reparações.

E culpa por causa de sexo? Estupros, afinal, acontecem por atacado em guerras, guerras civis e terror. Homens mulherengos e promiscuidade desenfreada não criam necessariamente carma. O carma masculino a este respeito decorre de três coisas: violência, humilhação e abandono de mulheres grávidas ou mulheres com filhos. O carma feminino é principalmente a manipulação e a

malignidade. São a violência e a humilhação no estupro que criam o carma.

Culpa por vidas doutrinárias. Vidas em que fomos doutrinados e forçamos a doutrinação de outros. Crenças pesadas, fundamentalistas, fanáticas que nos cobrem com a escuridão mental e que também levamos aos outros. Em tais vidas, doutrinas estreitas foram gravadas tão profundamente em nossa psique, que carregamos sua sombra conosco na vida presente.

As decisões mentais como estas são duradouras porque não estão relacionadas ao corpo, mas à mente. Nós as retemos depois que morremos. *Eu* é uma intenção que normalmente não levamos conosco na próxima vida. Você apenas morre muito saudável. A saúde é inútil quando não temos mais um corpo. No máximo, mantemos uma essência de mentalidade saudável.

No exemplo a seguir, exploramos a vida mais cármica de uma cliente. Uma vida doutrinária típica.

T: Feche os olhos. Basta pensar na vida que deixou os traços cármicos mais profundos. Basta imaginar uma vida que tem lançado a sombra mais profunda. Se você evoca e intensifica esse pensamento, qual é a sua primeira impressão?

C chega à vida de um clérigo irlandês, por volta de 1640. Ela já teve impressões daquela vida antes: um pregador de inferno e condenação típico. Finalmente, ele perde a cabeça e começa a gritar no púlpito. Ele treme por todo o corpo. Era seu último sermão. Uma rebelião irrompe na igreja e na cidade. As pessoas ateiavam fogo à igreja. Ele foge da cidade. Ele sente que ficou louco.

T: Vá para o primeiro momento de loucura que surge. Onde você está e o que acontece? Sua primeira impressão.

C: Isso mesmo antes do sermão. Estou começando a misturar as coisas na minha cabeça. Não sei em que pensar, acreditar ou o que fazer mais.

T: Você vai para a causa desta loucura. Retroceda um pouco mais. Você vê como isso começou, o início quando você mistura as coisas.

C: Há algo na minha cabeça que não está certo.

T: Olhe dentro de sua cabeça. Basta ver o que foi a causa disso.

C: Eu quero dizer morcegos, mas isso soa estranho.

Deixamos a cliente personificar o pregador com a loucura em seus olhos. C puxa um morcego desagradável, sorrateiro, preto para fora da cabeça do pregador do lado direito. Com alguma dificuldade o morcego se transforma na mãe do pregador. Quando ele tinha apenas quatro anos, foi forçado a comer algo repugnante. Sua mãe bate com um bastão em seus dedos até que ele tenha comido tudo.

C: Ela sabe que ele acha aquela comida repugnante. Ela bate com uma vara em seus dedos. Em um certo sentido, ele faz o mesmo depois de ser pregador.

T: Sim. Quando a mãe está nele. Neste momento, você intervém. Você pode tirar a vara de suas mãos?

C: Sim. Ela quebra. A mãe ainda tem um pequeno pedaço da vara na mão. Bem, agora tirei dela.

T: Diga: Mãos sobre a mesa da cozinha. E você bate nas mãos dela o mesmo número de vezes e da mesma forma severa com que ela bateu nas mãos da criança. Nem mais nem menos. Como ela responde?

C: Ela está perplexa.

T: Como está o menino, que tipo de expressão ele tem? C: Ele não está mais sozinho. Há alguém que o defende.

T: Diga a ele: Você não está mais sozinho.

C: Nós nos olhamos com compreensão.

T: Agora você vai até ele. Você coloca uma mão nas costas dele e diz: Você pode vomitar tudo isso. E você vê toda aquela comida desagradável sendo vomitada. Deixe-o vomitar seu prato cheio. Ele consegue fazer isso?

C: Sim, com dificuldade.

T: Você diz à mãe no final: E agora você come.

C: Então eu tenho de agarrar seu pescoço, porque ela não quer. Ela é forte.

T: Eu diria: você come ou eu acabo com você.

C: Sim, ela está comendo agora!

T: Se ela comeu tudo, como ela está agora?

C: Suja. E ela encolhe um pouco.

T: Ela tem um morcego nela?

C: Em seu ombro. Agora ele se transforma em uma espécie de gueixa.

T: Qual é a expressão nos olhos da gueixa?

C: Ela é vesga e estúpida. Ela sofreu um abuso sexual. Minha primeira impressão é que ela foi uma criança não nascida dessa mãe.

T: O que aconteceu com a mãe quando ela estava grávida dessa criança?

C: Não deu certo. A criança não estava bem. A mãe também é amarga. Ela não queria ter meninos. A alma da gueixa quer ficar com a mãe.

T: Agora você tem a impressão de ter conhecido ou não a mãe em sua vida presente.

C: Sim, ela é minha avó.

T: Apenas veja sua avó chegar como você a conheceu. E você aponta para aquela mãe de volta então e para aquela gueixa vesga. E você diz: Elas pertencem a você. Ela consegue levá-las com ela?

C: Ela consegue e faz isso.

T: Como está indo com o garotinho?

C: Ele está menos endurecido. Ele permanece solitário.

T: Veja a avó desaparecer com essas duas outras. E diga ao garoto que ele pode ficar com você. Como é sentir isso?

C: Estranho.

T: Apenas diga a ele que você vai voltar em breve. Volte para o sermão naquela igreja e veja o que provocou os gritos. A mãe, aquela gueixa ou o morcego ou algo mais?

C: Foi a obsessão do morcego na minha cabeça. Os gritos não paravam. É a solidão que está me destruindo por dentro.

T: Veja que a vara sai de dentro dele novamente. O que sobrou na cabeça do pregador?

C: Culpa. A maldição que ele rogou em sua congregação ele rogou em si mesmo.

T: Qual foi a pior coisa que ele falou para a congregação?

C: Inferno e condenação. Que todos poderiam ir para o inferno. Não tanto as palavras como a maldade por trás destas palavras.

T: Sinta essa maldade! Sinta quantas vezes você foi para o inferno. Você vê cada passo em sua vida atual que você foi para o inferno e sente a solidão nele.

C: Droga!

T: Essas palavras, aquelas maldições que você rogou lá naquela igreja estão vindo de forma abundante e rápida. Com força total. Que tipo de ódio as pessoas têm?

C: Ódio da vida.

T: A escuridão se espalha lá naquela igreja. Veja e sinta e compreenda como aquela escuridão emana de você, se espalha na igreja e entra na congregação. É hora de pega aquela escuridão de volta.

C: Pegar a escuridão de volta?

T: Certamente. Ela veio de você, então ela deve voltar para você. Volte para aquela igreja e fique de pé. Fique ali como você está agora.

C: Não consigo tirar uma palavra do meu...

T: Você não precisa. Abra os braços amplamente. E diga a si mesma: Eu retomo a escuridão. Suas palavras foram ditas na escuridão, e você toma a escuridão de volta. Veja e sinta o que acontece quando a escuridão flui de volta. Sinta-a entrar; onde ela entra?

C: Aqui. (Ela aponta para o peito dela.)

T: Para onde ela está indo?

C: Ela afunda através do meu corpo e vai para o chão.

T: Como é sentir isso?

C: Bom.

T: Então ela pertence ao chão. Toda a escuridão que você retira da igreja, através de você vai para o chão. É como se você estivesse também removendo a escuridão que já pairava por lá.

C: Há alguns morcegos.

T: Eles se transforma em humanos ou vão com a escuridão para o chão.

C: Dentro do chão.

T: Mas o mas que o com a se não parecido.

C: Sim, está bem assim.

T: Como está o menino agora?

C: Ele está assistindo a cena.

T: Há algo escuro ainda lá?

C: Sim, suas roupas ainda estão escuras. Quero vesti-lo com outras roupas. Algo como uma roupa de verão, leve.

T: Como ele se sente agora?

C: Como se ele estivesse doente e agora está melhor de novo.

T: Diga-lhe que ele pode ter todo o tempo que quiser; não há pressa. Ele realmente não cresceu em uma família, certo?

C: Não. Ele está cansado.

T: Há uma receita para isso: descansar. Ele entende o que aconteceu com sua mãe quando ele tinha quatro anos?

C: Sim, ele entende. Ele não é tolo como aquela gueixa. Ele pode ter ficado louco, mas não é.

T: Ele carregou sua mãe com ele por um longo tempo, até que ela o dominou. E o pior foi toda aquela escuridão quando ele amaldiçoou sua congregação. Em vez de ser um bom pastor, ele era um...

C: Carrasco mental.

T: Imagine que você vê toda a escuridão de então, que tem desempenhado um papel nesta vida atual, passar por sua vida agora.

C: O que devo dizer?

T: Você não precisa me dizer nada.

C: OK.

T: Posso te tocar?

C: Sim.

T: Entrou tudo aqui? Que toda a escuridão se infiltre no chão.

C grita; há descarga em massa e alívio.

T: Muito bom. Vá em frente até que esteja tudo limpo e brilhante. Não deixe nada para trás. Nem um pedaço escuro. Deixe tudo ir para o chão.

C: Isso levou um tempo. Foi como um terremoto.

T: O menino ainda está cansado?

C: Não. Embora ele esteja abalado. É como se tudo tremesse.

T: Você tem sua fé de volta?

C: Não sei. Ela mudou.

T: Enfim, você não é estúpida.

C: Obrigada. Vergonha é a coisa mais difícil de deixar ir embora. Nesta vida, eu tinha uma professora que me esbofeteava com um pau de forma violenta. Embora eu já tenha revidado com umas bofetadas.

T: Por que ela te deu uma bofetada?

C: Porque eu disse a coisa errada no momento errado.

T: Ainda há veneno em você?

C: Não, eu sinto vergonha. É porque há julgamento por trás disso.

T: Esse julgamento ainda está aí?

C: Eu acho difícil deixar meu julgamento ir embora.

T: Eu não vejo por que ele seja necessário.

C: Ah, ele é bom. É um bom julgamento.

T: Mas perceba que às vezes você é um ser humano comum.

C: Eu sei muito bem.

T: Por que você ainda está envergonhada, então?

C: Porque no fundo eu me negligenciei.

T: Diga em voz alta: Eu não me negligenciarei nunca mais. Você pode dizer isso em voz alta? C: Não.

T: Eu vou tocá-la novamente. Não me negligenciarei nunca mais. Não me negligenciarei nunca mais. Diga! Respire calmamente e diga.

C (chorando): Eu não me negligenciarei nunca mais.

T: Isso saiu claramente. Bom. É para isso que você tem voz. Para tirar essas coisas do seu peito.

C: Sim. (Risadas)

Quão profundamente eu tinha de entrar na história do padre? Eu limitei-me ao que ela não tinha trabalhado ainda. Onde nós terminamos? Com aquela mãe naquela época que acabou por ser a avó presente. Também havia uma gueixa um pouco retardada, vesga, que havia sofrido abuso sexual. Isso não soava como uma história que eu precisasse explorar em detalhes. Se você está sofrendo abuso, e é vesga e um pouco deficiente mental, então você provavelmente não é abusada pelas melhores pessoas. É provável que não da melhor maneira – se é que se pode falar de maneiras menos odiosas de sofrer abuso. Deixei de elaborar, porque não era a própria experiência da cliente.

Ela mencionou algo de sua vida presente, e então eu disse: *Deixe toda a escuridão da* A catarse da vida presente era mais forte que a da vida anterior. Usei a escuridão da vida passada para me livrar da escuridão da vida presente. Eu usei a energia da sessão para uma pós-combustão.

Culpa por vidas de magia. Encontramos vidas de magia com mais frequência no Egito. A magia do Egito é mais durável do que qualquer outra magia. Na durabilidade há rigidez, algo resistente, algo semelhante ao mineral. Pode ter relação com o deserto. Areia e pedras, quase nada cresce e floresce, o que faz com que as pessoas se acostumem a condições duras, secas, imutáveis.

Algo próximo a isso são os sacerdócios centro-americanos, antes da conquista espanhola. Poderes mágicos, rituais hipnóticos e sacrifícios ficam gravados na alma. São coisas que continuam a roer a alma. Tais coisas podem muito bem ter acontecido ontem. Vidas com poderes espirituais, sumos sacerdotes, sacerdotisas ficam gravadas no sistema. Elas são as principais fontes de darma e carma.

Imagine que você é uma alta sacerdotisa. Sua vida é dedicada à Deusa. Você é uma boa pessoa; você é disciplinada; é sábia; é amigável. Tudo que você faz é honrado. Então, saqueadores vêm das montanhas deixando uma trilha de pilhagem e ateião fogo a tudo. Você vê todas as jovens sacerdotisas sendo estupradas; não pode protegê-las. Você se mata antes de ser pega. Nos últimos momentos, duvida. Parece que os bandidos são mais poderosos do que todos os poderes espirituais que você adquiriu. Talvez você se sinta abandonada pela Deusa. Esse é seu último pensamento. Isto consome a sua alma. O fim da sua vida contém as conclusões: *eu fiz tudo isso por nada. A religião não funciona de forma alguma. Aparentemente, é assim que se passa aqui: força bruta, pilhagem, estupro, destruição, crueldade; o direito do mais forte. Então que assim seja, mas eles irão encontrar a minha ira. Vou prevalecer sobre a brutalidade masculina.*

As sacerdotisas aprenderam a governar as pessoas, especialmente os homens. As sacerdotisas são geralmente atraentes. Elas sabem como aquecer e arrefecer os homens ao mesmo tempo. Homens que são animados e domesticados trabalham duro e assim avança a civilização. Mas você não pode domar os bárbaros nos portões.

Em uma próxima vida você é mulher de novo, provavelmente em uma sociedade menos civilizada e você vê como os homens rudes podem ser. Desde o início você aplica suas artes de charme e distanciamento. Os homens são fascinados por você e você sabe como manipulá-los. Você desempenha o papel da princesa inatingível. Em uma vida ainda mais tarde, você volta como menina novamente. Já, como menina, você é linda e seu pai ou seu tio não conseguem deixar de tocá-la. A mulher nobre superior, manipuladora, agora é vulnerável, *zum* A mulher irresistível agora se

tornou uma garotinha que não consegue se opor. Em uma sessão, temos de desvendar toda a história de volta aos seus primórdios e libertar a sacerdotisa em choque.

Culpa por vidas de violência. Vidas violentas não saem do nada. Eu sou um menino de doze anos e vejo minha família sendo massacrada. Sinto-me tão culpado. Eu não consegui defender meu pai e minha mãe e minha irmãzinha. Concluo: *sempre* Na verdade, eu quero vingar a minha família. Antes que eu saiba, torno-me não muito diferente dos homens que massacraram minha família. As regras parecem mostrar que os cruéis e duros ganham e os mansos e amigáveis perecem. Ou eu morro, como uma vítima com conclusões semelhantes em minha mente, e talvez volte como um homem gigante sem escrúpulos. *Não mais, Sr. Legal!*

Por que é agradável matar pessoas livremente? Porque já não precisamos nos restringir. Talvez tivéssemos tido até cinco vidas de pobreza, fraqueza ou deficiência que precederam esta vida: *mantenha* Agora, finalmente, não precisamos mais nos conter e fazemos tudo o que Deus tem proibido.

Novos problemas são geralmente más soluções para velhos problemas.

O que podemos concluir depois de uma vida violenta e brutal? A força é ruim e perigosa; assim a fraqueza é boa. *Me deixar ir é ruim e perigoso; me restringir é bom e seguro.* Ser desenfreado é mau; assim na próxima vida nós somos contidos, geralmente em excesso. Estamos sendo intimidados na escola. A mesma agressividade e arrogância em que uma vez chafurdamos, agora vêm para nós do lado de fora. Porque nós mesmos não processamos isso corretamente devido à vergonha ou culpa.

Assim, através de vidas sucessivas, o pêndulo pode balançar para frente e para trás da agressividade excessiva para a mansidão excessiva e para trás outra vez. Esse pêndulo manter-se-á balançando para a frente e para trás, trazendo muito trauma e sofrimento e confusão em seu rastro, até que aprendamos a desconstruir conclusões excessivamente rígidas – e nos abstermos de construir e internalizar tais postulados em primeiro lugar.

A cura profunda também é uma aprendizagem profunda. Como aprender que a força e a fraqueza não são automaticamente ruins ou boas. Ir em frente, mesmo impulsiva ou agressivamente, nem sempre é ruim e perigoso. Na terapia, buscamos, ao lado de uma vida em que alguém era poderoso e violento, uma vida na qual alguém era poderoso e não violento. E uma vida na qual alguém era violento, mas não poderoso. E uma vida na qual alguém não era nem violento nem poderoso.

12.5 Vidas dárnicas

Logicamente, primeiro resolvemos o carma e só então despertamos o darma. Terapia em primeiro lugar, crescimento mental e espiritual em segundo. Primeiro resolvemos os problemas, e em seguida, agarramos as oportunidades. Primeiro, tiramos o pé do freio antes de colocá-lo no acelerador. Geralmente, na terapia, primeiro vamos para as experiências de vítima, e depois para as experiências de perpetrador. Depois para experiências positivas – como vidas dárnicas.

Às vezes, o positivo vem em primeiro lugar. Se primeiro tivermos de ganhar de volta a nossa força para resolver um problema, superaremos um desafio. Se as sessões se tornarem pesadas,

confusas ou tristes, então precisamos encontrar um recurso, uma fonte de energia. Em geral, exploramos as vidas dárnicas para detectar, despertar e integrar talentos esquecidos.

Vamos supor que, para alguém, ser forte foi associado à violência e ao estupro. Hoje essa pessoa queixa-se de uma constante falta de energia. *Ainda estou fazendo o melhor que posso!* Fale então pra ela: *Volte para um lugar e tempo quando você estava física e mentalmente forte e era uma boa pessoa* palavras que os próprios clientes usaram. A alternativa é: *você exemplo) sua* personificação é a maneira mais simples de evocar vidas dárnicas e recuperar suas qualidades.

Isso nem sempre funciona. Às vezes as pessoas estão tão convencidas de que realmente são ruins e culpadas e de que não merecem se sentir bem, que não podemos evocar uma vida positiva. Então eu acho que seria o caso de uma energia de encosto, ou de uma pessoa que se recusa a descobrir detalhes. *Eu me sinto muito mal. Sinto-me horivelmente envergonhado.* De dez em um, aquela peculiaridade ou questão de que você se sente tão envergonhado ainda não foi descoberta.

As vidas dárnicas foram vidas boas, vidas cheias de ações e efeitos positivos. Uma vida satisfatória como a de compositor, escritor, professor, juiz, médico ou mesmo a de prefeito. Uma vida em que podemos olhar para trás com satisfação e orgulho.

Embora Charles Dickens tenha morrido e ido para o céu, ele tem dado a muitas pessoas muitas horas de prazer de leitura. Joseph Haydn escreveu mais de cem sinfonias. Isso é o que vocês chamam de vidas dárnicas. Baixo no poder, mas alto na influência. Para Mozart, que teve problemas psicológicos e morreu jovem, o carma

pode ter desempenhado um papel, mas sua vida é definitivamente dármica. Raramente encontramos entre nossos clientes famosos compositores, mas estamos falando de vidas produtivas e gratificantes em geral.

Vidas felizes, como cheias de música e dança, também são dárnicas. Eu sugiro que todos tenham sido uma cigana pelo menos uma vez. Sentir-se em casa em seu corpo e sentir-se em casa entre as pessoas. Frequentemente se sentindo em casa nos reinos psíquicos também.

Sentir-se em casa na natureza também nutre a alma, mas muitas pessoas, que se relacionam fortemente com a natureza, sentem-se solitárias entre as pessoas. Embora a vida na natureza possa ser de recuperação. Se tivéssemos sido mental ou emocionalmente prejudicados, a vida na natureza, perto de plantas e animais, pode ter um forte poder de cura, mas raramente é esse tipo de “vida impactante” que estamos considerando aqui, a vida que pode nos energizar a viver de forma mais produtiva e gratificante na de hoje.

As vidas dárnicas típicas são:

- Posições responsáveis em comunidades razoavelmente pacíficas, razoavelmente prósperas: conselheiros, anciãos de aldeia, anciãos tribais, chefes, xamãs, curandeiras, sacerdotes ou sacerdotisas, druidas.
- Magistrados estimados tanto por classes altas e médias baixas, em uma cidade não muito grande e não muito importante: juiz, prefeito, corregedor.
- Conselheiros ou mentores espirituais; pessoas competentes e confiáveis da igreja .

- Artesãos bons e bem-sucedidos com amor pela sua profissão: ferreiros, padeiros, escultores, arquitetos, médicos.
- Pessoas que aprofundaram conhecimento ou sabedoria.
- Líderes políticos que melhoraram as instituições, aumentaram a prosperidade ou a segurança internacional.
- Especialmente após vidas de solidão, pobreza ou morte prematura: pessoas que crescem em uma família grande e harmoniosa e, mais tarde, constroem uma família grande e harmoniosa, e morrem em idade avançada na presença de sua família.
- Vidas em que as pessoas têm visitado grande parte do mundo; viagem, aventura.
- Vida de artista respeitado.
- Vida de inovador ou inventor: o carrinho de mão, pictogramas, um novo artefato de barro, um tear melhor.

Também há vidas importantes política ou socialmente. Quando uma vida proeminente é mais agradável? Se em várias vidas sucessivas ninguém nos dava atenção, é gratificante estar evidência uma vez. A tentação é desprezar as pessoas, porque muitas vezes elas nos desprezaram. Então, uma vida potencialmente dármica com facilidade se transforma em uma vida cármica. É por isso que é útil encontrar e explorar a vida mais poderosa, influente ou privilegiada. Aquela poderia ter ido do aspecto dármico para o cármico ou ter se tornado um emaranhado de ambos.

T: O que foi mais positivo na sua vida mais proeminente?

C: Conhecimento compartilhado e insights, ensino como pregador.

T: E o que foi mais negativo?

C: A morte súbita.

T: Como você morreu?

C: Atacado pelas costas.

T: Por causa de sua pregação?

C: Sim.

T: Isso parece uma vida dármica. Seu poder foi interrompido no auge da vida. Se você não tirou conclusões erradas, esse poder ainda está em você. Onde somos podados, crescemos mais fortes. Os soldados que morrem em ação exibem na vida seguinte uma grande vitalidade. Não querer se desprender de algo talvez doloroso, pelo menos, significa que algo permanece fresco dentro de você que você teve, portanto, nunca é verdadeiramente negligenciado, enfraquecido ou diluído. Seu poder foi cortado, contudo ainda está dentro de você. É poder, darma puro, mas pode ser frustrante quando você não o usa em uma próxima vida. É importante lembrar o que você estava ensinando. Se você conseguir chegar a ele energicamente, consegue mentalmente também. Seu último sermão vai se revelar importante para você.

C: Eu estava tentando transferir um sentimento caloroso, amoroso, assim como sabedoria e conhecimento.

T: Essa é uma combinação agradável: amor e sabedoria. Há um amor tolo e há sabedoria fria, mas sabedoria quente, o que mais poderíamos desejar?

O que nós fazemos com as vidas dármicas que encontramos?
Identificamos a qualidade do núcleo e a integramos na vida presente.

Geralmente fazemos isso através da personificação, mas em vez de deixar a vida passada entrar na vida presente, pedimos à vida anterior que compartilhe algo com a vida presente: um símbolo dessa qualidade ou uma energia pura e radiante que flui da vida anterior no corpo presente do cliente. Onde exatamente? *Você sente que agora a energia vai para o lugar mais natural do seu corpo.*

Com qualidades fundamentais que têm efeitos transformadores sobre o cliente, sugerimos que ele sinta e veja o novo centro de energia em vários lugares e mesmo ao redor do corpo, e que entenda como ele funciona nesses lugares.

12.6 Vidas impactantes

Vidas impactantes são vidas em que você estava fortemente presente, e sua presença teve muito impacto. São vidas que podem ter sido cármicas ou dárnicas, e muitas vezes ambas. Os temas mais comuns são de: política e administração, guerra, igreja ou templo, pensadores influentes e – por último mas, não menos importantes, vidas de magos.

Em vidas impactantes você trouxe muito da sua força mental original ou já desenvolvida com você. E foi capaz de expressar e usar esse poder.

C: Eu estava na Revolução Francesa. Estava com os antirrealistas, não uma das pessoas não vai conseguir parar mais isso. Eu tinha cabelos vermelhos, curtos e encaracolados e era chamada de “o vermelho”.

T: Não me surpreenderia se você uma vez tivesse sido executada por ser uma bruxa ruiva e de força para você.

*Despertar tal vida é terapia? Não, é crescimento pessoal.
Não usado.*

Vamos a vidas impactantes para despertar talentos. Em vidas cármicas poderosas, primeiro devemos liberar esses talentos: livrar-se das cargas negativas que se conectaram a esse poder. Em certo momento passamos da força à fraqueza. Ou nós nos tornamos fracos por nossa força. Fomos tão corajosos que nos tornamos teimosos e tolos. Mais tarde nos tornamos sábios, mas perdemos a coragem. Muitas vezes, não restauramos o equilíbrio certo.

Às vezes, temos uma vida em que um problema não resolvido é apenas “estacionado”, por assim dizer, para que possamos já saborear a solução e, portanto, somos incentivados a restaurar o equilíbrio. Essas vidas impactantes provisórias são como se fossem “vidas elevadas” para as realmente produtivas e gratificantes em uma fase posterior.

Imagine que você luta com um problema específico. Digamos violência. Em uma vida, você é um homem gigante que bate em todas as direções, e na próxima vida você inconscientemente se sente tão culpado sobre isso, que esconde o seu poder e é um covarde em quem todo mundo pisa. As pessoas pisam em você com prazer extra porque elas de forma inconsciente sentem que você é potencialmente poderoso e elas ainda conseguem vencê-lo. Em uma terceira vida sua família é morta. Sempre problemas, coisas ruins com violência. Você já está lutando contra isso por talvez oito vidas. Você está cansado disso e ainda não o resolveu.

Você fica tão cansado disso e acumulou tantos calos em sua alma por causa disso, que teve uma pausa: uma vida onde a violência não desempenha nenhum papel. Talvez você seja membro de uma

comunidade de autodefesa. Você aprende a lidar com a violência, mas de forma proporcionada e disciplinada. Há pouca violência nessa vida e você tem um relacionamento normal e saudável com ela. Para plantar a experiência em sua alma de “isso pode ser feito dessa maneira também”. Pode levar uma ou duas vidas a mais antes de você ter um solo para esse assunto, mas você já teve essa experiência positiva para ajudá-lo. As vidas elevadas são, portanto, vidas de energia também, vidas que você pode usar como um recurso mais adiante. Essa é a ideia por trás disso.

C: Por fim cheguei a uma família boa. Eu já tive uma série de sessões, mas em nenhuma própria.

T: Há muito tempo ou recentemente?

C: Duzentos, trezentos anos atrás.

T: Para nós, isso é recente. Por que essa família é tão importante para você? Pelo motivo de você ter perdido tantas vezes uma família. Por que você perdeu tantas vezes uma família? Provavelmente, você encontrará uma vida cármica onde destruiu famílias, ou as eliminou ou removeu crianças de famílias porque elas tinham de se tornar sacerdotes ou soldados ou escravos. Volte para a primeira vida em que as famílias desempenharam um papel importante para você. O que estamos falando agora é como as vidas estão interrelacionadas. Enfim, você conseguiu sua própria família no final. Você tem uma família nesta vida?

C: Não do jeito que eu queria.

T: Provavelmente essa vida familiar feliz tenha sido uma “vida elevada”.

Tal vida elevada também é uma vida impactante. Não porque seja excepcionalmente forte, mas porque estava excepcionalmente bem equilibrada. Há muito poder em equilíbrio verdadeiro.

Também vidas simples, nós podemos usar como um recurso. Ou seja, se elas não forem chatas ou tediosas. Uma vida agradável e simples é um recurso. Com clientes complicados, você vai para uma vida boa e simples. Isso é ótimo para eles. Uma vida na Idade da Pedra, onde as pessoas dificilmente raciocinavam, poderia ser uma vida bem poderosa. Frio é frio e quente é quente. Como dizem em português: pão, pão, queijo, queijo. Experiência direta sem julgamento. Lá você já tinha essa sensação de presença intuitiva que os alunos Zen hoje em dia precisam alcançar durante anos de meditação.

Se a simplicidade for um tema, peça primeiro para a vida menos simples e mais complicada. A vida mais complexa, mais complicada e mais enloquecedora que o cliente já viveu. Em seguida, coloque a vida mais simples ao lado dela. Essas duas vidas personificadas não podem sair da sala antes de se aceitarem e se respeitarem e encontrarem um *modus vivendi* uma com a outra. Então as coisas mais estranhas podem acontecer. Elas timidamente sorriem uma para a outra. Elas podem até se apaixonar.

Situações complicadas muitas vezes não são divertidas, mas situações simples muitas vezes também não são divertidas. Quando esses dois polos se juntam dentro de você, o problema é fundamentalmente resolvido. Então, uma vida nunca mais se torna muito simples ou muito complicada. Quando a integração chega, há uma dança entre os polos. Terapeutas futuros deveriam ter tais experiências.

12.7 Vidas curtas, fracas e tímidas

Vidas curtas, fracas e tímidas permanecem escondidas dentro de nossa alma. Elas raramente se apresentam. São muito modestas, muito tímidas, muito deficientes, ou sejam lá o que forem. Elas se assemelham a vidas de *hangover*. O procedimento padrão é: imagine que você tenha um problema, você está incomodado por alguma coisa ou sofre de alguma coisa; você vai à fonte desse problema e volta para a infância, no útero ou em uma vida passada. *Sinto-me desesperado*. Então você pode se encontrar em uma vida passada de desesperança.

As vidas que consideramos nesta seção não são normalmente encontradas nas sessões. Elas tendem a se manter escondidas, embora não se sintam em casa onde estão. São partes de nós mesmos que temos escondido. Por um sentimento de culpa ou vergonha ou fraqueza mental. São tipicamente vidas que eram modestas e mansas, quando poucas coisas com qualquer consequência aconteceram. Não realmente ruim, nenhum *hangover* real, mas uma vida pálida, contudo, possivelmente, maçante. Ou uma vida de curta duração. Vivemos apenas quatro meses. Ou quatro dias. Ou quatro horas.

As vidas com desvantagens mentais ou físicas podem ser traumáticas. Podemos ter sido mal tratadas, mas não necessariamente. Podemos ter tido uma vida não desagradável embora limitada. Ou estávamos tão incapacitados, e tão envergonhados, que queremos ficar invisíveis. Tais vidas normalmente só encontramos quando estamos deliberadamente procurando por elas.

Em certo sentido, tais regressões não são terapia. Encontrar tais vidas pertence ao crescimento pessoal. São típicas para pessoas que já fizeram sessões, descobriram muito, mas ainda se Como evocamos tais vidas? Por instruções como: *Vá* uma qualidade inesperada ou capacidade que só agora pode ser descompactada e libertada.

Um menino de quatorze anos na Idade Média é mentalmente retardado; ele não precisa trabalhar com os outros. A atitude em relação ao garoto era: *vá brincar, você não é útil para nós*. Quando ele faz quinze anos, escorrega em uma pedra molhada, bate a cabeça, cai no rio e se afoga, ainda com a convicção de que ele não conta.

Durante a sessão, dizemos: *Você agora tem a impressão da qualidade principal que esse garoto tinha e que você não tem*. Este garoto se revela tendo um contato íntimo com a natureza ao seu redor. O cliente agora entra em um êxtase quase místico. O contato agora é despertado.

Uma criança que vive somente por dois dias. Que qualidade imperecível tem essa criança? Aquela criança é completamente inocente. Não há nada que a criança tenha feito de errado, pensou errado, ou sentiu errado. A criança é totalmente inocente. Em regressão, restauramos a jóia da inocência.

Mesmo as vidas mais humildes abrigam qualidades inesperadas e notáveis. Mas as vidas com um complexo de inferioridade não se mostram espontaneamente ou por vontade própria. Se as acessarmos em uma sessão, então sombras que, de forma inconsciente, têm pairado sobre a vida presente se levantam de repente; e encontramos a luz em lugares onde menos poderíamos esperar encontrá-la. Uma vida fortemente espástica, que foi dolorosa em todos os seus aspectos, é finalmente acolhida na alma através da personalidade presente e destrava seus tesouros.

Você pode ser um terapeuta excelente sem jamais evocar tais vidas ocultas. Mas elas trazem um bônus maravilhoso para o nosso trabalho. É geralmente comovente, muitas vezes surpreendente, às vezes até espirituoso, quando isso acontece. As minas mais profundas podem conter as mais bonitas pedras preciosas.

12.8 Vidas extraterrestres

Voltando a uma vida anterior, à sua primeira vida humana na Terra, alguns clientes experimentam uma vivência em um corpo físico humano fora da Terra, em outro planeta ou em uma nave espacial, geralmente em uma civilização de ficção científica. Normalmente, as pessoas se sentem mais pesadas ou mais leves, maiores ou menores. Talvez elas não tenham nossos ouvidos ou nossos dentes, elas podem ter um dedo da mão ou um dedo do pé a menos, talvez as proporções do corpo difiram, mas essencialmente elas têm a mesma estrutura de corpo como as pessoas da Terra. Com todas as diferenças, elas são reconhecidamente humanas.

Excepcionalmente, as pessoas experimentam uma vida extraterrestre em um corpo semelhante a um inseto ou a um crustáceo, ainda mais raramente a um calamar. Eu chamo todas essas formas alienígenas. Elas não têm problemas em habitar um corpo físico como tal, mas ainda podem se sentir mal adaptadas ao nosso corpo de mamífero. Muitas vezes, elas se sentem confusas, perdidas, isoladas. De qualquer forma, estão longe de casa.

Clientes com experiências extraterrestres em sessões muitas vezes são pessoas inteligentes com habilidade para ciência e tecnologia, mas também estão interessadas em parapsicologia. E não consideram tais interesses como contraditórios.

Nós também encontramos muitas outras experiências estranhas.

Em uma sessão, uma cliente viu e sentiu-se como um dinossauro, mas não pode sustentar isso por muito tempo. Então ela viu pessoas em trajes de prata saindo de um silo. Ela era uma delas. Aparentemente, ela experimentou o que um dinossauro sentiria. Ela não nasceu como sendo um dinossauro. Tentou entrar nele, mas sua mente era muito grande para habitar o cérebro de um dinossauro.

Muitos extraterrestres vieram aqui por vontade própria. Outros foram banidos em outras partes, caíram aqui ou foram mortos aqui e ficaram presos aqui. Como punição ou para educação. Quando vieram aqui voluntariamente, eles chegaram por meio de espaçonaves. Depois que eles morreram aqui, reencarnaram como terrestres. Algumas vezes eles voltaram para seu planeta natal, morreram lá e nasceram aqui da próxima vez. Outros vieram como almas de outros lugares e encarnaram diretamente aqui.

Alguns vieram ajudar um planeta primitivo a evoluir mais. Eles sentiam estar em uma missão. Eles eram inteligentes e com capacidade muito acima do povo comum, então se tornaram proeminentes, influentes e poderosos. Poder, como dizem, facilmente corrompe. Eles ficaram presos nele. Cada planeta tem suas próprias complicações. Coisas que parecem fáceis vistas do lado de fora, acabam por ser difíceis quando estamos do lado de dentro. Essas almas costumavam ter aversão ou até odiar a Terra. Os terráqueos revelavam-se como teimosos e estúpidos e sujos, ou incrivelmente estreitos de espírito, ou não confiáveis e traiçoeiros. Esses extraterrestres não sofreram tanto um trauma primário, mas sim um postulado primordial. Eles ficaram presos aqui não por experiências dolorosas não processadas, mas sim por conclusões persistentes negativas sobre a vida aqui na Terra.

Outros vieram aqui involuntariamente, por exemplo, por acidentes fatais. Na regressão à sua primeira vida na Terra, eles podem se encontrar em uma nave espacial explodindo. Eles naufragaram. Outros ainda são banidos daqui. Pelo menos não podem mais voltar.

Presumivelmente, grupos de almas inteiras de outros planetas podem chegar aqui. Muitas vezes, essas migrações dizem respeito a rebaixamentos ou a uma segunda chance. Não acho que existam muitos planetas mais primitivos e mais brutais do que o nosso; embora muitos possam ser mais simples do que o nosso. É difícil imaginar outro mundo mais primitivo que o fundamento da nossa sociedade. Tal sociedade se destruiria em uma espécie de Armagedon anárquico. Somos, eu suspeito, um planeta muito mesclado, com extremos positivos e negativos; pode haver poucos planetas semelhantes ao nosso. Um planeta – com almas muito diferentes em níveis muito diferentes, todos misturados. Aqui tudo é grátis para todos. Uma experiência interessante, potencialmente frutífera, porém arriscada.

Vou distinguir algumas categorias, para ser mais preciso:

- Extraterrestres humanos vindos voluntariamente:
- para fazer uma contribuição (então talvez tenham ficado enredados mais tarde)
- para o desenvolvimento pessoal (rejuvenescimento)
- para intenções criminosas ou agressivas
- Extraterrestres humanos vindos involuntariamente (perdidos, fugidos, acidentados, banidos ou mortos)
- Extraterrestres não-humanos ou *alienígenas* (desviados)

O problema primordial para a maioria dos “extraterrestres” é que eles estão presos entre os povos mais primitivos, os bárbaros. Frequentemente eles têm um complexo de superioridade. É notável, suas primeiras histórias, sobre como e por que chegaram aqui e sobre como e por que ficaram, parecem ser muitas vezes incompletas ou ter meias verdades. Em uma segunda regressão, a história muitas vezes acaba por ser diferente. Às vezes, há mesmo uma terceira ou (raramente) uma quarta versão da história. Postulados primordiais são difíceis de se obter e de se tratar.

Qual é o seu primeiro sentimento em relação à Terra? Eles chegaram a um planeta sujo, a um planeta perigoso, a um planeta primitivo ou a um planeta pesado? Estão abismados com a beleza daquela jóia azul no espaço? Sentem uma curiosidade esmagadora sobre esta multidão fervilhante daqui? Essas primeiras impressões e sentimentos parecem ter consequências extremamente fortes e duradouras.

A Questão Central é no geral encontrada em sua relação com o grupo ou o mundo de onde vieram. A emoção associada ao ter de ficar na Terra pode ser a fúria impotente, porque eles foram enviados à força para cá ou permaneceram presos aqui. Pode haver confusão misturada que envolva os fatos, desesperança, incompreensão. Muitas vezes há um período vazio de inconsciência, e a primeira coisa que eles percebem é ver a Terra de uma grande distância ou se ver caminhando por aqui na Terra.

O que é importante para as sessões em que essas experiências de extraterrestres surgem?

- Trate essas experiências como qualquer outra sessão. Vá para o concreto e o lógico. Não esqueça seu detetive quando você se encontrar no espaço sideral.
- Reconstrua cuidadosamente a transição de lá para cá. Os extraterrestres pousaram aqui primeiro ou imediatamente nasceram aqui? Se eles nasceram aqui, como morreram aqui? E por que ficaram aqui?
- Qual é a sua primeira impressão da Terra? Vista de fora? Andando por aqui? O que eles acham dessas primeiras impressões?
- Por que eles – voluntária ou involuntariamente – ficaram aqui?

Eu começo a aceitar todas as histórias que surgem nas sessões, a menos que elas sejam muito superficiais ou muito complicadas ou, raramente, quando não confio no cliente. No entanto, com histórias extraterrestres, tenho visto muitas vezes que elas só têm fundamento na segunda ou terceira revisão.

O que é uma história típica e recorrente? Um planeta que é destruído por causas naturais, invasão ou experiências estúpidas, enquanto o profeta da desgraça (nosso cliente estimado) é ignorado, expulso ou exilado. Outras histórias recorrentes são uma guerra interestelar, uma nave espacial que explode ou quebra; ou vir à Terra para educar os primitivos e ser recompensado, em vez de com gratidão, com ingratidão. Mas também visitar a Terra e encontrar uma vida aqui bem colorida, animada e excitante que os fazem querer ficar.

Duvido que os planetas sejam destruídos com tais frequências. Quando se trata de verdadeiras catástrofes, trata-se mais de naves

espaciais destruídas por acidentes ou falhas técnicas, ou por atos de guerra. Mesmo tais eventos não acontecerão muitas vezes. Seja como for, ter morrido no espaço sideral pode ser extremamente traumático. Quando uma alma morre inesperadamente ou em confusão ou não encontra o caminho de volta por outras razões, não há nada em que se segurar, nada reconhecível, nada vivo. Muitas vezes essas almas parecem entrar em uma espécie de hibernação que pode durar milhares de anos – ou muito mais. Então é muito especial descongelar lentamente e despertar perto de um planeta habitado como a Terra.

Histórias extraterrestres devem se encaixar na história maior do curso das vidas na Terra, incluindo a vida presente. Muitas histórias não se encaixam, pelo menos não em sua primeira versão. Muitas histórias sim. Se não for dessa forma, pode ser apenas um exercício de autofelicitação para as pessoas que se sentem boas demais para este mundo.

12.9 Experiências não-humanas

A experiência não-humana mais comum é a de ser uma alma em um mundo imaterial antes de se tornar humana. Talvez até 90% de nossos clientes experimentam tal estado antes de sua primeira vida na Terra como um ser humano.

Por que iríamos tão longe em uma sessão? Se as pessoas tiverem cargas fortes por terem um corpo, ou se não se sentirem em casa ou em paz aqui durante a vida, sentirem-se banidas ou sentirem-se alienadas, desconectadas deste mundo. Neste último caso, fazemos uma sessão que eu chamo *Homing*: voltando a um tempo e lugar

onde as pessoas se sentiam completamente em casa. O capítulo 14 aborda este tópico.

O que encontramos quando vamos tão longe? Experiências muito divergentes.

- Viver neste planeta em uma forma imaterial: espíritos da natureza
 - Viver no solo e abaixo do solo (semelhante a anão)
 - Viver no chão (semelhante a gnomo, também espíritos da casa)
 - Espíritos inferiores da natureza (acima do solo e semelhantes à água)
 - Espíritos do céu (alto na atmosfera)
 - Devas (espíritos de localização, que se estendem do subterrâneo ao ar)
- Viver em um cosmos espiritual
- Despertar de um caldo brilhante primordial (saído de um ovo)
- Parte de estruturas luminosas (pessoas de luz)
- Criado individualmente (modelado)

Nós falamos aqui de clientes que têm experiências como seres incorpóreos antes de sua primeira vida humana, como indivíduo, com pensamento consciente. Eles sabem o que é ser um eu individual, pensar sobre si mesmo, sentir-se e comunicar-se com os outros. Seu dissabor é terem ficado presos em um corpo insular, em um organismo bem definido, pesado e limitado, com todos os aspectos materiais e animais que acompanham esse corpo.

Eles geralmente se sentem presos em seus corpos. Quando as situações se tornam esmagadoras, perigosas, dolorosas, eles tendem a sair do corpo. Eles dissociam facilmente. O problema primordial deles é o *hangover* de estar preso em um corpo físico humano, com todas as restrições e encargos que o acompanham. Ainda não conseguem se acostumar totalmente a coisas como comer e beber e sexo. Tendem a desprezar tudo isso como se fossem coisas primitivas e sujas, mais ou menos bestiais.

Espíritos da natureza habitam o ambiente natural, talvez eles o influenciem, mas eles não são materiais. Muitas dessas pessoas evitam as pessoas, algumas buscam pessoas e as acham interessantes. Eu os chamo de *antropofobes* e *antropofilos*, respectivamente. Eles vivem tanto nas profundezas do solo como nas alturas do céu. Quanto mais altos forem os lugares onde vivem, maiores serão, menos delineados, e mais espaço ocuparão, mais inteligentes, mais calmos e mais individualizados serão. E cada vez mais nós os encontramos na terapia de regressão de vidas passadas.

Sob o solo, eles estão atarefados com grupos inteiros. Eles dão a impressão de ter aproximadamente de 30 a 40 centímetros de altura. Somente quando nós, como seres humanos, estamos cavando ou perfurando o chão, eles se interessam por nós. Transições para vidas humanas parecem raras. Eu ainda não encontrei esses casos.

No chão, vivem espíritos parecidos a gnomos que são um pouco maiores, com cerca de 50 a 70 centímetros de altura. Eles muitas vezes vivem em grupos, muitas vezes com alguns, às vezes sozinhos. Muitos deles não parecem ser muito inteligentes, no máximo curiosos. Em termos humanos, são mentalmente um pouco

retardados. Se estiverem interessados nas pessoas, conseguem imitá-las. Eles podem até se tornar espíritos da casa, e muito poucas vezes aparecem como encostos, embora raramente sejam encostos de adultos.

Certa vez, cheguei a encontrar um “espírito de caminhão”, que acompanhou os caminhoneiros através de metade da Europa, porque não conseguia encontrar seu país de origem novamente. Uma vez ele saiu da Irlanda em um caminhão e não foi capaz de encontrar o caminho de volta.

Eles parecem não ter gênero, mas quando imitam as pessoas, projetam protuberâncias no local dos seios e genitais. Eles têm mais êxito em copiar as roupas dos humanos.

Eles muitas vezes têm uma relação amor-ódio com os seres humanos. Uma vez que evitam as pessoas, raramente encarnam como seres humanos. Alguns se ligam a um humano, e mais tarde encarnam como humanos. Seu postulado primordial é um complexo de inferioridade. Se eles têm energia suficiente, lutam para compensar tal complexo. Se eles se tornarem inteligentes, tendem a ser maus, pelo menos no início.

O terceiro tipo, elfos, pairam sobre a água corrente, sobre as plantas e os arbustos, vivem em árvores ou passam levemente nas copas das árvores. Esses espíritos da natureza são humanoides, mas mais delgados, mais transparentes e flutuantes. Adoram água, pequenos animais, coisas simples como grama e flores e insetos e pássaros, e se movem delicadamente entre eles. O vento e as nuvens são importantes, assim como a chuva e o sol. Quase todas essas almas acham difícil estar em um corpo físico. Se eles se juntarem às

peessoas, teremos o problema da pequena sereia: não se conectar, e isso dói.

Ainda mais alto, chegamos entre as nuvens e acima delas. Essas almas se sentem altas e claras e imperturbadas. Elas veem o mundo inteiro, são racionais. Quando perguntamos se estão sozinhas, elas percebem que há outras, mas à alguma distância. Elas se sentem semelhantes aos pássaros de voo alto como as águias.

Uma mulher tem dificuldades de se relacionar com as pessoas. Quando lhe perguntam se ela pertence ao meio das pessoas, ela responde: *Não realmente. Volte para a primeira vez que você conheceu pessoas.*

Oh, tem uma experiência como sendo imensa e mal delineada estando no céu, em algum lugar sobre o Oceano Pacífico. Ela descobre uma ilha: cores estranhas, formas nítidas. Ao fundo, ela vê bonecas caminhando em uma praia. Ela fica curiosa, chega mais perto. Uma boneca olha para cima, sente sua presença e grita algo para as outras. Elas se ajoelham e se prostram, porque sentem a presença de uma divindade. Ela fica enojada. *Estranho, que eu nunca tenha notado antes!* Ela chega ainda mais perto e explora onde moram aquelas bonecas marrons. Então de repente: pumba, ela encontra-se em um útero. Tão pequeno e tão escuro! Isso é traumático. Sua primeira experiência com as pessoas não foi realmente negativa, mas ela ainda não tem o entendimento completo para que pudesse se permitir estar enredada desta forma.

Todos os espíritos flutuantes da natureza queixam-se sobre o corpo pesado em sua primeira vida, particularmente se queixam do ato de andar. Demora tanto para ir de um lugar para o outro. O chão é tão duro, ou tão pegajoso, esponjoso. Eles têm principalmente

problemas com as pernas e os pés. Em terapia, a visão de olho do pássaro é fácil para eles. Eles veem tudo facilmente de cima. São bons em fazer mapas e atlas. São excelentes observadores, mas comunicadores deficientes. São inteligentes, mas têm algo contra os livros e não são muito sociáveis.

Espíritos da natureza, enormes e espaçosos, mas fortemente ligados a uma parte da paisagem, como um vale ou uma rocha, eu chamo de *devas*. Eles se estendem desde o fundo da terra até o céu. Experimentam tudo o que acontece ao seu redor. Há um grande poder nessas almas, mas elas são lentas e enlouquecem com toda a agitação de nossa sociedade atual. Permanecem lentas e profundas.

Os devas parecem espíritos da natureza angelical que se desenvolvem ao lado da nossa evolução humana. Eles podem às vezes nos observar, mas têm pouca afinidade conosco. Alguns devas, por interesse ou simpatia, talvez, por meio de uma relação pessoal com um de nós, comecem a encarnar nos corpos humanos. Pessoas que originalmente foram devas não têm problemas com a morte, e não se agarram à vida. São pessoas idealistas, de mentalidade elevada, conectados com a natureza, com um senso de beleza e habilidades psíquicas, que têm dificuldade em lidar com os aspectos mais duros da vida cotidiana e da sociedade, como dinheiro, sexo e poder. São frequentemente belos fantasmas, *Schöngeister*.

Pessoas de luz são almas de um mundo de pontos luminosos ou de superfícies ou estruturas luminosas, isto é, um mundo geométrico e musical. Elas são autoconscientes, mas não delineadas como entidades separadas. Sentem-se parte de um todo maior, uma estrutura maior que tem uma consciência quase coletiva. Seu trauma

primordial é ter de se destacar nesta estrutura e são enviadas por presenças mais fortes do que elas, e que chamam de Planejadores.

Para elas, corporificação individual significa que a harmonia e a conexão originais foram cortadas, como se fossem amputadas. Não como se sua mão fosse cortada, mas como se você fosse a mão cortada. Uma vez, já foram uma única mente. Distinguiram-se como pontos focais da consciência, mas não foram separadas dos outros pontos focais naquela mente comum. Acham falar e ouvir enfadonho. Comunicação telepática é muito mais fácil e melhor, certo? A forma de nós nos comunicamos é quase enlouquecedora para elas.

Alguns outros espíritos começaram em um ponto, já pronto, das mãos de um Criador, seu Criador pessoal. Muitos outros cresceram lentamente em um brilhante caldo primordial e despertaram gradualmente. Os primeiros foram feitos por um Pai e os últimos, por uma Mãe. O último tipo, eu encontro com muito mais frequência.

Animais. raras são as experiências como animal antes da primeira vida humana. Alguns clientes chegam a vidas de caçadores primitivos e coletores, às vezes na Idade da Pedra. Alguns deles se encontram antes disso em mamíferos superiores. Dos macacos, até agora eu quase exclusivamente encontrei gorilas. Dos mamíferos superiores, nós encontramos curiosamente poucas vidas de macaco antes de vidas humanas. Os macacos acabam por ter pouca afinidade com as pessoas; quase nunca encarnam como seres humanos. Chegar como um golfinho é raro, mas pode acontecer. Ocasionalmente, nós deparamos com uma vida passada como um elefante ou um tigre.

Todas estas almas, antes de atingirem a autoconsciência individual, já tinham experiência como indivíduos físicos.

Notavelmente, em sua última vida de animal elas conheceram pessoas ou viveram com ou entre elas.

O exemplo a seguir, de um livro de Rudolf Passian, não se trata, dada a falta de um intervalo entre vidas, provavelmente de uma vida passada como um animal, mas destaca a parede permeável entre humanos e animais.

Dois amigos visitam uma propriedade na Prússia. De uma estação de trem, eles viajam em uma carroça de cavalo aberta. Quanto mais eles dirigem, mais inquieto um deles fica. *Estou nesta área pela primeira vez na minha vida, e ainda assim tudo é tão familiar para mim! Juro que esta estrada em breve vira à direita além dessa colina. Lá, atrás da colina à esquerda, há uma pequena floresta, além da qual se encontra uma aldeia. Há três ruas que terminam na praça da cidade.*

Tudo o que ele diz é comprovado. Na aldeia, ele salta da carroça animadamente, corre para a praça e para em uma das ruas. Seu amigo consegue acompanhá-lo com dificuldade. Ele o vê entrar em uma fazenda e logo depois sair dela parecendo chateado. *Aqui nesta aldeia, já estive antes.* ele nunca os viu antes. Ainda assim, ele tem muito a dizer sobre a fazenda e aquela área. Lá, à direita, atrás dos grandes estábulos, deve haver uma casinha de cachorro. É verdade. Na frente da casinha de cachorro, ele se atira ao chão e clama emocionalmente: *Aqui eu me deito como um cão! Eu vi os pastores arrebanhando suas ovelhas, as meninas buscando água, e os criados colocando rédeas nos cavalos. As crianças me chamavam de Potzky quando estavam brincando comigo ou engatavam o carrinho delas a mim para que eu as puxasse pela aldeia.*

Uma senhora idosa tinha vivido com o dono anterior como empregada doméstica na fazenda. Ela diz a eles que há 28 anos no outono, um grande cachorro preto chamado Potzky morreu na casa de cachorro. O homem nasceu em 25 de setembro do mesmo ano.

José Gruber, desde 1977, conduziu pacientes de volta a condições pré-humanas. Ele não chamou essa terapia com o nome de terapia de vidas passadas, mas terapia de evolução. Os pacientes têm experiências como nebulosa primordial, pedra, planta, animal e, finalmente, como ser humano. Quaisquer que fossem essas experiências, elas eram terapêuticas.

O primeiro paciente com quem ele descobriu isso, era um homem de 40 anos com queixas psicossomáticas. Por meio de regressão à infância e ao

nascimento, ele melhorou sua condição, mas ainda não estava completamente curado. Gruber levou o homem de volta aos tempos pré- históricos. Durante quatro tratamentos, ele teve experiências como uma névoa, uma lava e uma rocha, sendo que a última se derrete por causa do grande calor e mais tarde se materializa como uma pedra preciosa.

Ainda mais tarde, tem uma experiência como musgo em cima de uma pedra. Ele sente isso como algo seco, mas em comparação à pedra, há algo que se move dentro dele. Sente a luz do sol e o gelo que desaparecem ao longo do tempo. Ele vive 230 anos. Em sua próxima existência, ele é uma rã que vive apenas por alguns meses. Então sente uma pressão imensa, como se sua língua estivesse pressionada contra seu palato. Ele se encolhe e é aliviado quando o momento de ser comido vivo passou. Mais tarde, novamente, vive por cerca de trinta anos como uma foca em uma paisagem polar. Há 10 000 anos ou mais.

Sua próxima vida foi como macaco há 7000 anos. Ele é um macho e vive na África. Gruber sugere que ele fale com sua fêmea. Ele se senta em uma postura peculiar e emite sons. *O que você disse a sua companheira? Ela deve cuidar melhor das crianças. Ela foge enquanto há leões e animais do tipo ao redor!*

Por fim, ele vive vidas humanas: na Índia (4700 aC), na África (2000 aC), na Itália (400 dC), na França do século XVIII e na Alemanha de 1867 a 1927. Se alguma delas tiver sido verdadeira ou não, como terapia houve êxito. As queixas restantes e as doenças desapareceram.

Especialmente Pavel Gyngazov, na Rússia, encontra todo o tempo experiências de animais e até experiências de plantas ou minerais em sua prática.

As experiências de A.F. Knudsen, ao hipnotizar animais, indicam que a maior parte deles é menos individualizada do que os seres humanos. Quando ele hipnotizou um cavalo, alguns outros cavalos também obedeceram às suas sugestões. três e no dezoito animais. Quanto maior a inteligência dos cavalos, menor o grupo.

Knudsen expandiu mais tarde estas experiências ao gado. O resultado foi essencialmente o mesmo, embora devido à sua menor inteligência, o gado não respondeu tão rapidamente quanto os cavalos. Com os bovinos, o grupo mostrou variar de 50 a 100 animais.

Animais que aparentemente pertenciam a uma alma de grupo, com frequência eram espalhados por várias fazendas, alguns estavam mesmo longe de seu grupo. Gênero, idade e parentesco não desempenharam nenhum papel. Quando ele sugeriu dor a um animal, os membros do grupo não notaram nada. Mesmo que um animal tenha caído ou se ferido, isso não causou nenhuma impressão no grupo. Knudsen concluiu que, entre os animais superiores, uma mente de grupo não significava sensações comuns, e que os animais que vivem com os seres humanos aprendem mais rapidamente em comparação com aqueles em estado selvagem. A consciência individual do animal evolui de forma mais rápida.

Almas que tiveram vidas como animais, mesmo há muito tempo atrás, raramente se sentam em nossos sofás. Elas não têm problemas com o físico. Já estavam acostumadas a ele. A ideia de ter uma vida incorpórea após a morte significa pouco para elas. Seu trauma primordial é que foram pegas em uma consciência humana separada e individual. Os mamíferos superiores são conscientes, mas a autoconsciência é vaga, e eles têm muito pouco intelecto. Nossa autoconsciência pensante é difícil e dolorosa para eles, às vezes quase enlouquecedora.

Por muito bem que possamos viver e nos identificar com nossos corpos, e por mais que nos acostumemos a ele, a luta diária pela sobrevivência hoje em dia se torna cada vez menos importante. Agora temos o luxo de problemas mentais, pelo menos no mundo ocidental. Nas sociedades modernas, quando os desafios se tornam cada vez mais intelectuais, as almas simples provêm de sua força em sua fraqueza.

Para as regressões, a orientação das experiências de animal se resume a:

- Quais são as experiências mais importantes na última vida como animal?
- Como este animal morreu?
- O que desencadeia a transição para um nascimento humano? Qual é a principal razão ou necessidade?
- Quais são as primeiras experiências como ser humano? A primeira vida e a primeira experiência de morte.
- Existem efeitos secundários na vida presente?
- Não deixamos que o eu animal passe para o eu humano, mas é importante que haja um entendimento mútuo, um relacionamento conciliatório e de aceitação.

Por mais distante que retrocedamos, por mais estranhas que possam ser as experiências em que possamos acabar, trata-se de curar e fortalecer a coragem e a sabedoria do cliente na vida presente. Quanto mais distante a experiência for da vida presente, mais importante será ancorá-la durante a sessão. Nós ancoramos o extraordinário e desconhecido no comum e familiar. Então descobrimos que o corriqueiro é de fato extraordinário.

A degustação do pudim está no comer. E isto também é verdadeiro para os nossos pudins exóticos.

CAPÍTULO 13. O PADRÃO MAIOR

Quanto mais retrocedermos no tempo, mais fundo conseguiremos ir. Para as raízes mais profundas de nossos problemas, nossas idiossincrasias, nossa força, nossa identidade. Quanto mais ampla nossa visão, mais compreenderemos: a história por trás da história, a perspectiva mais ampla inclui a perspectiva mais estreita, o horizonte além do horizonte.

13.1 Maneiras de reencarnação: não planejadas, educacionais e livres.

Existem muitos pensamentos e ideias sobre carma e a maior parte delas é imprecisa ou até falsa. Essencialmente, o ditado de Adler permanece válido: *Não importa o que trazemos conosco, mas o que* terapia pode ser obstruída e afastada caso os clientes considerem o carma como um princípio que explica tudo, condenando suas próprias escolhas, negando sua própria responsabilidade. Filosofar sobre o carma traz intermináveis especulações sobre conexões mais profundas e faz com que as pessoas se afastem da experiência de regressão real – deixando-as escapar das responsabilidades, por assim dizer. Elas especulam sobre o vínculo espiritual, cármico, que podem ter com os outros, como tudo está ligado a tudo e por que as coisas são como são.

Relações pessoais e obrigações de grupo podem de fato continuar por várias vidas. Grupos de almas podem mesmo planejar projetos juntos, mas isso não significa que o carma de grupo esteja por trás de qualquer evento coletivo. Que milhares morreram em um bombardeio como em Dresden ou Hiroshima, ou que milhões de pessoas morreram em campos de concentração, nem deriva do carma comum nem cria laços cármicos coletivos.

Carma e darma derivam de atos pessoais e interações individuais. Uma experiência de campo de concentração só cria laços cármicos entre pessoas que pessoalmente se viram e se conheceram, quer se trate de outras vítimas, ou de carrascos e vítimas. O que as pessoas pensam umas das outras pessoalmente, o que sentem umas pelas outras, o que fazem e o que não fazem, como se comportam umas com as outras, é o que cria as responsabilidades do carma ou os bens do darma. E o que concluímos sobre nós mesmos, o que decidimos no nosso íntimo pode provocar isso também.

Geralmente, procurar descobrir se já conhecemos pessoas de vidas passadas que conhecemos hoje é algo escorregadio. Podemos apenas imaginar e projetar o que esperamos – ou tememos. Podemos diminuir as tensões atuais ou exagerá-las. Vidas passadas é uma área sedutora para projetar origens de relacionamentos significativos em nossa vida de hoje. Os clientes que são muito curiosos sobre quem poderiam ter conhecido em outras vidas, muitas vezes ficam frustrados com seus relacionamentos atuais.

Relações que passam por várias vidas são principalmente relações de amizade e parentesco de alma. Com essas pessoas, mudamos de papéis, e nos sentimos livres, não somos onerados por eles. Relações negativas que passam por vidas, muitas vezes, têm a

ver com dominação e dependência. Estes vínculos foram criados por trocas de energia em relações que envolviam poder, violência, sexo, religião ou adulação.

Muitas pessoas escolhem as suas vidas passadas alimentares, as vidas que determinam a vida por vir, a fim de alcançarem aquilo que querem e para encontrarem quem elas querem. As mulheres que querem fazer carreira, muitas vezes, tomam como uma personalidade alimentar um homem que foi influente, porque elas poderiam usar bem essa experiência na próxima vida. Se você quer se tornar um compositor e já foi flautista de flauta de Pã na Grécia antiga, a vida musical passada pode ajudar a realização de sua ambição.

Uma daquelas personalidades alimentares tem a liderança. Geralmente, é a vida com mais a oferecer para esta vida. Normalmente, essa “personalidade-raiz” era do mesmo sexo que temos agora. Muitas vezes é a vida imediatamente anterior, especialmente se não tivermos feito preparações extensas.

Quando encarnamos, tendemos a escolher os pais com quem temos algum carma para trabalhar, ou simplesmente porque eles são bons amigos. Essa escolha, por qualquer razão, desperta as vidas em que você os conheceu.

Como desenvolvemos todos os diferentes lados de nós mesmos? Através de nossas vidas diferentes. Eu não estou alegando que não haja formas desencarnadas de se tornar versátil, mas a vida aqui é mais complexa, mais desafiadora. A alienação que podemos experimentar aqui, a solidão, as limitações e, portanto, a especialização são incomparáveis com o que experimentamos “lá em cima”, no “céu”. Se nós estivermos solitários ou alienados lá em

cima, isso ocorre sempre como resultado de termos estado assim aqui embaixo.

Você ama alguém. Melhor que isso, o amor é mútuo. E vocês dois estão sem um corpo físico. Vocês só têm de pensar um no outro e estarão juntos. É simples assim. Aqui em baixo na terra, funciona de forma bastante diferente. Imagine que você está apaixonado, vai se casar, você viaja para encontrar a sua noiva ou o seu noivo e no caminho todos os tipos de coisas acontecem e você não chega a tempo e encontra um outro namorado ou outra namorada.

As coisas são menos confusas e dolorosas lá em cima. Um bando de almas sombrias se aproximando é muito diferente de um bando de almas bondosas se aproximando. Lá em cima, as almas nunca se misturam. Aqui elas costumam fazer isso. Livros e filmes inteiros são feitos sobre interações complicadas entre o encontro das pessoas e suas consequências.

Uma coisa que podemos aprender aqui na vida, que nós nunca aprenderemos lá em cima: testar, correr, fazer pequenas “manobras”, flertar. Uma alma desencarnada não pode flertar, cometer adultério e tal. As leis da natureza e as relações humanas são bem diferentes lá em cima. Sua situação externa e seu estado interno são sempre imediatamente compatíveis lá em cima. Se eu me sentir miserável, estarei em um ambiente escuro, e se me sentir solitário, estarei sozinho. Se eu estiver em contato, então estarei com almas de quem sou próximo. Há sempre um ajuste direto, não há atrito. Eu não estou dizendo que não pode haver mudanças de humor, mas lá não há a ambivalência, a turbulência e a confusão que temos muitas vezes por aqui.

Na vida terrena, você pode caminhar por uma cidade, sentir sede ou estar com fome, e entrar em uma lanchonete onde você se sinta desconfortável. Ou, na escola, estar em uma classe entre crianças com quem você não se encaixa. Dizem que é uma preparação para a vida real. Que seja isso, em uma vida mais tarde você pode nunca ter se sentido tão aborrecido quanto nessa sala de aula. Por quê? Porque em sua vida adulta você acaba mais frequentemente em situações que melhor lhe servem, pelo menos quando você tem a escolha da profissão e do emprego.

Se houver um desastre que envolva uma inundação, ele se torna uma grande confusão, um caos total. Desse caos vêm situações dolorosas, mas também interessantes, porque passamos por experiências que nunca teríamos tido de outra forma. É essencial que aqui embaixo seja confuso. Como nós aprenderíamos, nos tornaríamos sábios e sensatos sem todas as experiências confusas, mesmo traumáticas?

A reflexão pessoal e especialmente a terapia e o desenvolvimento pessoal fabricam com toda essa bagunça algo rico e bonito que nunca ocorreria sem essa confusão. Portanto, do lado do planejamento há sempre imprevisibilidade e impulsividade. Segundo alguns, não há coincidências. Eu acho que não é coincidência que existe coincidência – sério, para valer! E certamente não é coincidência que você esteja lendo aqui que a coincidência realmente existe.

Este capítulo trata do padrão maior. Isso não significa que não há padrões pequenos e particulares, estradas sinuosas, desvios, erros de cálculo, má sorte e boa sorte. A partir dessas vertentes podemos tecer algo que pode finalmente ser mais bonito e impressionante do

que aquilo que todos nós já temos planejado e esperado. Ou algo mais feio, mais desagradável. Ou algo que não leva a lugar algum. Também uma experiência. Sem confusão e trapalhada não há crescimento. Os criadores que fizeram tudo isto são trapalhões.

13.2 O balanço carma/darma

Crescemos ao encontrar equilíbrios fundamentais: entre planejamento e impulsividade, entre poder e impotência, entre força e fraqueza, entre luz e escuridão, entre masculinidade e feminilidade. E assim por diante. O equilíbrio darma-carma é como um balanço contábil: ativos e passivos. No final, o negócio é sobre a formação de capital, neste caso: o crescimento da alma.

Se o carma simplesmente contiver os efeitos secundários de vidas passadas, então cada vida é cármica. Mas uma vida tem muito mais consequências do que outra vida. Uma vida é posteriormente mais bem processada e limpa do que outra vida. O que não conseguimos na vida em si, ainda podemos alcançar depois da morte. Depois de cada vida que analisamos em profundidade, temos muita liberdade para decidir e escolher o que fazer em seguida. Quer reencarnemos imediatamente, ou esperemos um tempo ou talvez façamos algo a mais primeiro.

Falamos de vidas cármicas e dárnicas. Carma é a soma de consequências negativas. O lado do crédito do equilíbrio da vida. Uma vida terminou, está encerrada, mas ainda há itens não pagos, pendentes, em qualquer sentido. No outro lado do equilíbrio, há o que aprendemos, desenvolvemos, fizemos pelos outros, e assim por diante. Estes são os efeitos positivos. Uma vida cármica não é necessariamente uma vida em que experimentamos coisas ruins,

feias ou más. Tal vida é muitas vezes o resultado de coisas que aconteceram em vidas ainda mais antigas. As vidas cármicas normalmente são vidas em que fomos influentes ou poderosos, e cujas consequências de nossas ações foram ruins – mesmo quando nossas intenções foram boas. Já discutimos esse assunto extensivamente no capítulo anterior.

Se fizermos algo por acidente, sem planejá-lo ou talvez mesmo sem percebê-lo, não construímos carma? Depende. Como encaramos isso em retrospecto? A responsabilidade localiza-se entre a culpa e a irresponsabilidade. Você lava as mãos em relação à qualquer coisa: *eu não fiz isso de propósito, e mesmo se tivesse reagido corretamente, o acidente poderia ter acontecido de qualquer maneira.* Nós também podemos nos sentir envolvidos no que aconteceu e nos sentir conectados, por exemplo, com a morte de alguém, sem o sentimento de culpa. Essa atitude dá darma em vez de carma. Mas tenha cuidado com as pessoas que se desculpam em função de suas boas intenções: *Sim, seja: eu* Boas intenções são comumente uma má desculpa para maus resultados.

O carma piora se nos recusarmos a olhar onde está localizada a nossa responsabilidade. De novo, isso não significa necessariamente que somos culpados por algo, que somos culpados pelo que aconteceu. Há uma diferença enorme entre deliberadamente matar uma criança ou ver uma criança por falta de atenção. O último é carma somente se não conseguirmos ou não quisermos. Leva muito tempo para crescer em sabedoria e assumir nem muita e nem pouca responsabilidade.

E se essa criança nos culpar pela sua morte? Isso certamente provocará um relacionamento enredado com essa criança. Talvez ela

fique injustamente com raiva de nós. Tentamos explicar, mas a criança se recusa a ouvir. Então podemos tentar energeticamente nos desenredar da criança, o que a faz ficar ainda mais irritada.

Pode ser ainda mais complexo. Qual é uma das principais fontes de ódio? Gratidão. Se dermos às pessoas coisas pelas quais elas deveriam ser gratas, há uma chance de elas nos odiarem por isso. A gratidão coloca as pessoas na extremidade receptora, no menor papel. As pessoas que fazem coisas para os outros por bondade, muitas vezes, recebem em troca ingratidão em vez de gratidão. Algo semelhante acontece quando alguém está reclamando sobre algo e dizemos que não há nada de que reclamar. Então essa pessoa fica mais irritada conosco.

O carma funciona pedagogicamente se ascendermos bem após a morte, fizermos uma boa revisão de vida e um bom plano para a próxima vida. O carma pode funcionar como uma sanção educacional se não nos olharmos no espelho por nós mesmos, mas, finalmente, aceitarmos a reflexão imposta sobre nós pelos outros.

O carma tem um efeito automático como uma lei natural quando não emergimos bem depois da morte. Na terapia, o último tipo de carma é, de longe, o mais frequente que encontramos.

O carma funciona de maneira autodestrutiva se, após a morte, nos recusarmos deliberadamente a aprender com nossos erros e atos ilícitos, se nos recusarmos a mudar e se nos recusarmos a olhar no espelho e assim continuarmos com a mesma carga não reconhecida na próxima vida. Em seguida, esvaziamos nosso “capital da alma”.

Uma regressão a uma vida dármica é esclarecedora e útil, por despertar bons sentimentos e talentos. As vidas dárnicas foram

produtivas e satisfatórias. Podemos ter sido influentes e as pessoas gostaram de nós e fizemos coisas boas para ser útil. Se um problema atual for persistente, podemos evocar uma vida em que não tivemos esse problema, ou onde fomos capazes de superar esse problema. Seria frustrante se tal vida não aparecesse, mas eu ainda não encontrei um caso assim.

O carma, assim como o darma, é uma realidade energética. Resolver carma com outras pessoas significa trocas energéticas com os outros. O carma resulta da humilhação, do abuso, da dominação, da manipulação sexual, da violência e da negligência ao tratar as pessoas como objetos. Não ter sentimentos, nem simpatia, nem consideração pelos sentimentos e circunstâncias de outras pessoas, cria carma.

O mundo tem sido incivilizado e brutal por um longo tempo. E ainda é. As pessoas que tentam construir um mundo melhor e mais civilizado podem fazer isso de três maneiras:

- Defesa contra ataques de selvagens incivilizados. Uma polícia e exército, ou pelo menos unidades de autodefesa, são necessários para isso. Estes poderes compensatórios às vezes trazem sua própria selvageria.
- Um bom governo. Resolver de forma eficaz, de forma justa e legítima.
- Educação e desenvolvimento mental.

Tradicionalmente, foram os sacerdotes que cuidaram da segunda e especialmente da terceira maneira mencionadas acima. Se eles não eram governantes, aconselharam os governantes. Por que eles foram ouvidos? Porque eram espertos e pareciam impressionantes. E

porque muitas vezes curaram doenças físicas e mentais. Como sacerdote ou sacerdotisa, você aprende a lidar com forças incivilizadas. Você aprende, por exemplo, a acalmar as pessoas através da hipnose.

Qual é o núcleo duro da selvageria? Homens brutos, violentos e sexualmente insaciáveis. Então o que você aprende como sacerdotisa? A controlar os homens. Você os acalma, mas para que eles continuem ativos e úteis para a sociedade.

Houve culturas matriarcais, mas raramente. Em outras culturas, principalmente patriarcais, ser sacerdotisa era uma das poucas posições em que você poderia desempenhar um papel importante e influente na sociedade como mulher.

Em condições menos civilizadas, antes de perceber, você precisa do seu antigo poder espiritual para se defender. Você aprende a manipular e é surpreendentemente bom nisso. Então vidas de manipulação acontecem em que você é arrogante, se sente superior aos outros. No final, você se sobrecarrega com dívidas cármicas e, em vidas posteriores, você é uma mistura estranha entre força e fraqueza, superioridade e inferioridade.

Pessoas assim, também homens, são preferencialmente alvo de intimidações na escola. As mulheres com uma aura de superioridade, mas que ainda são meninas, não podem se defender. Então, elas são os primeiros alvos da importunação e intimidação – e de assalto. Eu chamo esse carma de “pegajoso”. Há algo em torno de você, há algo sobre você, você está carregado com alguma carga não processada ou com um trauma, e exatamente aquilo que quer evitar é o que acontece – o *bullying*. É como se o diabo estivesse nisso. Na verdade, o diabo está nisso. Só que, no final, este diabo acaba por ser uma

parte de você mesmo que não podia ou não conseguia olhar no espelho.

Como terapeutas de regressão, temos muitos clientes que encarnaram originalmente com grandes habilidades mentais e com as melhores intenções, que ficaram desiludidos e se tornaram cada vez mais emaranhados e traumatizados em vidas posteriores. No entanto, não importa o quão desenvolvido você seja mental e espiritualmente, se ficar preso nisso, você acaba tendo sentimentos comuns de ressentimento e ciúme. Estes são sentimentos primitivos com que você antes não tinha nenhuma afinidade. Você passa dos limites, porque não consegue lidar adequadamente com tais emoções. Você tem de aprender a lidar com os aspectos primitivos e animais da vida.

O que fazemos em uma sessão? Qualquer regressão, especialmente a vidas passadas, é uma espécie de retrospectiva da vida em miniatura. Nós ajudamos as pessoas a fazer uma retrospectiva de suas vidas e a processar o que elas não conseguiram lidar naquela época.

A principal desvantagem das sessões é que nunca estamos tão lúcidos como em uma retrospectiva da vida real. Nosso trabalho, porém, tem uma grande vantagem sobre a revisão da vida: acontece enquanto ainda estamos em nosso corpo físico. Apesar de todas as desvantagens envolvidas, especialmente a visão mais estreita e mais fechada, a vantagem crucial é que tudo o que aconteceu fisicamente e foi armazenado fisicamente em vidas passadas pode ser processado e resolvido no aqui e agora.

Eu morri porque tinha um punhal envenenado nas minhas costas e meu melhor amigo – pensei – sussurrou algo nocivo no meu ouvido.

Após a morte, olho para trás na minha vida com dificuldade e vejo como é por justa.

Algo que não posso fazer durante a revisão da vida lá em cima. Esse trauma no meu corpo, não consigo limpá-lo dessa maneira. O que posso fazer agora, no meu corpo atual, é ir a um médico para ver meu problema nas costas. Se o médico não conseguir encontrar nada, posso, se tiver sorte, encontrar um terapeuta de regressão que esteja fazendo o trabalho corporal e me ajude a converter minhas sensações corporais em imagens e, assim, processar minha antiga ferida nas costas.

Não fazemos nada além de experiência e trabalho de reflexão em miniatura, mas eles são mais concentrados. Eu suspeito que a principal preparação para a nossa profissão de terapeuta é ter ajudado os outros “lá em cima” para rever suas vidas. Isso só funciona se você estiver acostumado a fazê-lo também em si mesmo.

Um cliente teve várias vidas em que a traição tinha um papel relevante. Se quisermos abordar essa questão como terapeutas, primeiro verificamos se a traição desempenha um papel na vida presente do cliente. Se alguém foi traído ou traiu alguém. Uma forma mais fraca de traição é decepcionar alguém. O que os terapeutas de regressão costumam fazer? *Volte* Que tipo de instrução preferimos dar para ter certeza de que estamos lidando com a primeira vez de traição? *Volte para um lugar e uma época em que você ainda não conhecia a traição.* Então, para a primeira experiência de traição. Preferencialmente, fazemos isso com um cliente experiente com quem estabelecemos confiança.

Às vezes, o problema está fortemente presente porque o cliente já fez algumas sessões sobre este assunto. Podemos então perguntar:

como se sentiria se não houvesse traição? Podemos detectar e identificar as cargas e regredir com essas cargas. Então, podemos ancorar o cliente no extremo oposto: um sentimento de traição, e perguntar como é sentir isso. Use palavras que são altamente carregadas para o cliente.

O que às vezes é a mais antiga experiência de traição? Você está pela primeira vez em um corpo físico, e isso é extremamente decepcionante e você sente: *eles não me disseram lá em cima o que esperar!* Você não confia mais neles. Isso não é verdadeiramente traição, mas chega perto. Qual é o resultado? Aqui em baixo é pouco confiável e terrível. Lá em cima, eles não me disseram que seria tão ruim, então lá em cima eles não são confiáveis tampouco. Não há lugar no universo, físico ou espiritual, que seja inocente. Você não consegue mais se sentir em casa em nenhum lugar, não consegue mais se sentir seguro em nenhum lugar.

Uma das coisas boas sobre a experiência é que ela pode levar à sabedoria. Se você refletir sobre a experiência. Lembre-se: você pode realmente ajudar o seu cliente apenas com temas que razoavelmente tratou de si mesmo. Agora, às vezes, seus clientes o ajudam a descobrir o que você ainda não processou suficientemente. Para tais clientes, você deveria dar um desconto.

Além de cargas e estruturas cármicas existem cargas e estruturas dárnicas. Estas cargas dárnicas vêm de experiências processadas, do que nós aprendemos, compreendemos e integramos. Elas podem, por várias razões, permanecer dormentes, mas a terapia raramente se concentra nesses casos, porque raramente precisa. Uma vez que as barreiras são desfeitas e o não integrado se integra, tudo flui melhor e os talentos dárnicos geralmente se soltam por conta própria.

Às vezes, o darma desperta em função de uma emergência, como, no exemplo, na seção 2.8, com a “Madame” aparecendo de repente. Uma estrutura dármica, uma subpersonalidade que é em si positiva, é despertada e integrada. O fato de que esta “Madame” intervém com suavidade e sucesso significa que ela não manteve *hangovers* graves ou traumas de sua própria vida. Ela era efetivamente ela própria, mesmo em condições difíceis.

Nós também podemos evocar tais subpersonalidades dármicas em sessões. Deixamos o cliente personificar a parte que tem a força ou o talento da qual ele precisa.

13.3 Escarafunchando padrões de papéis através de vidas

Como terapeutas, temos quatro funções: *detetive*, *guia*, *curador* e *treinador*. O *detetive* tem o papel central neste capítulo sobre os emaranhados cármicos através das vidas. Ajudamos o cliente a descobrir o enigma, a descobrir as coisas. A função de um detetive é descobrir os fatos, mesmo contra os desejos do possível suspeito. Não nos ocupamos do último, mas tentamos descobrir a verdade certamente. Às vezes, a história está errada ou não faz sentido. Então fomos um detetive medíocre.

Ou um *guia* medíocre. Através de nossas sugestões e perguntas levamos os clientes a certo transe, nós o seguramos lá, seguimos a história e a deixamos redonda. De vez em quando, a sessão não tem pé nem cabeça; nós nos permitimos fazer desvios. Então fomos um guia medíocre. Ou estamos lidando com um cliente teimoso, não comunicativo, manipulador ou enganador. Por outro lado, nós, como terapeutas, não devemos dominar, fazer prejulgamentos ou microgerir a sessão.

O *curador* desempenha um papel particular na catarse, quando as pessoas realmente passam pela miséria, ou seja, a revivem e a processam. Podemos, embora raramente, tocar nos clientes para ajudá-los a dar início, continuar ou completar o processo catártico. Para ajudá-los através do processo: talvez eles entrem em pânico, porque uma criança interior enlouquece. Às vezes é a cura mental: uma nova visão, uma epifania. Então, curamos comunicando compreensão, talvez meio de um comentário ou observação breve assim que o cliente disser: *Sim, é isso. É disso trata.*

Os padrões de reação ao longo das vidas não diferem fundamentalmente dos padrões de reação dentro de uma vida. As razões são geralmente mais intensas, caso contrário, elas não atravessariam a morte e o renascimento. As consequências são menos compreensíveis ou óbvias, porque suas origens foram esquecidas. Encontramos em regressões as causas de problemas que pareciam incompreensíveis para os clientes: experiências de falhas graves, vitimização extrema, má conduta grave e altruísmo profundamente frustrados.

Começamos com experiências de fracasso. Exemplos típicos de efeitos secundários de falhas em vidas anteriores são:

- Incapacidade de proteger os membros da família ou amigos e conhecidos contra os agressores;
- Ser desatento na função de guarda, ou adormecer quando em serviço, causando assim a morte de companheiros;
- Perder um duelo crucial;
- Trair amigos ou a própria convicção sob grande pressão ou tortura.

Naturalmente, as maneiras pelas quais essas experiências afetam as vidas posteriores dependem de como respondemos a elas. As respostas emocionais típicas ao fracasso são:

- desilusão;
- aborrecimento;
- vergonha;
- medo de novos fracassos;
- autoconfiança prejudicada;
- autoestima prejudicada.

Também há as reações mentais ao fracasso:

- complexo de inferioridade;
- culpar as circunstâncias (sentir-se vítima, ter autopiedade);
- culpar os outros; buscando bodes expiatórios (comportando-se como Perseguidor; raiva, fúria);
- culpar-se (sensação de culpa);
- buscar compensação em outro campo onde você tenha sucesso;
- supercompensação: transformar sua fraqueza em força.

Os dois últimos itens acima são basicamente positivos, embora possam custar muita energia. Frequentemente os encontramos em um tema através de várias vidas, diversos papéis neuróticos, conhecidos da análise transacional, cada um dos quais continuamos a processar até que o tema seja resolvido. Aqui estão novamente os papéis:

- Vítima

- Perpetrador
- Perseguidor
- Salvador
- Espectador
- Inconstante

Fui puxado à força para fora da minha casa, me bateram, me arrastaram e finalmente me mataram. Eu fui uma Vítima. O que isso significa para a próxima vida? Primeiro, ainda posso me sentir Vítima. Receio que algo ruim possa acontecer a qualquer momento.

Ou resisto e morro com raiva. Quero me vingar e assim me torno Perpetrador. Talvez eu me torne tão violento e brutal como aqueles que me fizeram de Vítima.

Ou me torno um Perseguidor na vida presente. Estou criando um grupo de ação contra a violência ou algo parecido.

Se eu morrer bem, ou seja, se tiver processado bem a minha morte e revisado bem a minha vida passada, posso simpatizar com outros com quem aconteceu algo semelhante. Eu percebo que sou apenas um dos muitos que sofreram um trauma. Algo precisa ser feito para as Vítimas e na próxima vida me torno um Salvador. Talvez eu vá ajudar as Vítimas, ou eduque as pessoas para que elas já não arrastem as pessoas para fora de suas casas e não as matem.

Ou eu não processo bem as experiências e apenas me torno um Espectador passivo e distante. Tento ficar longe de situações em que eu possa correr o risco de ser arrastado para fora de minha casa, linchado ou morto em circunstâncias semelhantes. Se isso acontecer, não posso fazer nada, sinto-me apático, resignado, morto

por dentro. Posso ver isso acontecer com os outros, e não intervir, mesmo que eu seja capaz de ajudar.

Ou continuo alternando entre intervir e aceitar, e me sentindo mal independentemente daquilo que eu fizer: sou um Inconstante.

Todas as combinações destes seis papéis são possíveis. Eu puxei as pessoas à força para fora de suas casas e as matei, e recuso-me a me arrepender e aprender com o que fiz, ou sinto-me culpado por isso e castigo-me por isso. Minha culpa deixou-me transformar de Perpetrador em Vítima. Tal tipo de carma bumerangue, em que dois papéis são intercambiáveis, origina de uma intervenção pedagógica para reforçar a empatia, ou origina de culpa. Raramente alguém se torna melhor em função de autoculpa e de autopunição. Normalmente nos flagelamos – a menos que sejamos forçados a aprender a ter empatia.

Quando você é Vítima em uma vida, com qual papel você se identifica na próxima vida? Isso depende da experiência da morte, e particularmente do nível de energia durante a morte. Em qual papel você precisa de mais energia? O Perpetrador e imediatamente depois o Salvador. Depois o Perseguidor, depois o Inconstante, depois o Espectador e depois a Vítima. Para continuar com raiva, eu primeiro devo morrer com muita energia. Muitas vezes isso significa morrer rapidamente. Eu morri a tiros, por exemplo. Naquele momento ainda há a energia e a raiva mobilizadas.

O que me faz ficar preso no papel de Vítima? Quando estou em um estado de total confusão e desorientação pouco antes de morrer. Quando não sei mais como sentir, responder e agir. Quando estou em um estado de confusão, como estar em um nevoeiro; sinto minha cabeça nebulosa, e então não sei o que fazer a respeito de qualquer

coisa que esteja acontecendo comigo e ao meu redor. Então permaneço preso no papel de Vítima, ou transformo-me em Inconstante, no máximo, em Espectador.

E se eu me suicidar? Então depende. Com que pensamentos e como me suicido? Pular na frente de um trem é diferente e tem efeitos diferentes do que se enforcar. Se me enforcar: faço da forma correta? O meu pescoço quebra de uma só vez, ou demora muito antes de eu morrer? Quais são meus últimos sentimentos, sensações e pensamentos? O que passa pela minha mente? O que eu estava pensando?

Alguém colocou a cabeça nos trilhos do trem. Aquela foi a única parte dele que estava doente em sua mente. Ele estava concentrado quando fez isso. Suicídio por meio de um trem é algo violento e efetivamente deixamos para ser feito por outra pessoa, porque o condutor do trem vê a pessoa pouco antes de atingi-la . O que muitas vezes está envolvido em um suicídio por trem é a raiva em relação a outras pessoas.

Se não tivermos raiva e frustração em relação a outras pessoas, as chances de escolher um trem como forma de nos matar são minúsculas. Ou temos raiva de nosso próprio corpo. Saltar de um telhado em uma rua de compras movimentada é completamente diferente de tomar muitos comprimidos para dormir. A propósito, qual é a carga que todos os temas persistentes de suicídio têm? Fadiga, estar farto de tudo.

Dependendo da situação, do caráter e do nível de energia, a vida da Vítima leva a:

- Maior vitimização

- Desligamento, não sentir mais nada, ser Espectador
- Culpa e acusação de nós mesmos ou de outros
- Ajuda
- Vingança

Vidas dominantes ou violentas podem resultar em:

- Continuação de jogos de poder, manipulação de outros
- Sentimentos de culpa, autculpa
- Mudar a postura física ou alegar inocência
- Impotência forçada ou procurada e submissão

Finalmente, vidas distantes, desinteressadas, indiferentes e egoístas podem levar para a próxima vez:

- a uma vida caótica
- a uma vida sem poder
- ou a uma vida solitária

Frequentemente encontramos as reações de Vítima em nossa prática. Muitas pessoas interessadas na terapia de reencarnação são fatalistas, sentem-se vítimas das circunstâncias. Elas veem tudo o que lhes acontece como carma. Não são elas que fazem aquilo, aquilo só acontece com elas.

O contrário também é comum hoje em dia. Toda a miséria que ocorre: acidentes, doenças, contratempos: nós mesmos voluntariamente escolhemos tudo isso para nós. Uma espécie de visão de carma ativo. A verdade é, como de costume, é algo em algum lugar intermediário. As visões unilaterais não são voltadas

para ver o que está lá, mas para oferecer certeza a uma mente que deseja manter-se pequena, estreita.

A lista seguinte de respostas à vitimização durante uma experiência de morte indica se permanecemos presos na vitimização ou ficamos atolados em um dos outros papéis (V = Vítima, E = Espectador, P = Perseguidor/Promotor, S = Salvador, C = Culpado/Perpetrador). Ela também indica quais cargas são típicas na próxima vida. A lista é ordenada a partir da energia mais baixa necessária ao nível de energia mais alto necessário para a resposta em questão.

V → V

1. Ser deixado para trás morrendo: agora → apatia, rigidez, paralisia
2. Ser deixado para trás enlouquecido, demente: agora → confusão, masoquismo, culpa, vergonha
3. Ser deixado para trás ferido ou mutilado: agora → autopiedade, insegurança, solidão, tremor
4. Esconder-se: agora → rigidez temerosa, fazer-se pequeno
5. Fugir: agora → emoção ansiosa, sentir apressado

V → E

6. Ser deixado para trás sentindo-se vazio: agora → indiferença, vazio, retirada (experiências fora do corpo)

V → P

7. A amargura e o ressentimento acumulados no período antes da morte, às vezes, ao longo da vida: agora → ir atrás de culpados reais ou percebidos.

V → S

8. Morreu bem com uma boa visão geral depois, portanto com um nível de energia razoável: agora → ajudar as vítimas ou evitar a vitimização

V → C

9. Morreu rápido e furiosamente: agora → vingança contra culpados ou pessoas em geral.
10. Emergir bem após a morte: sair dos papéis neuróticos rígidos, resposta saudável, recuperação, compreensão e aprendizagem do que aconteceu. Tornando-se mais brilhante e mais forte.

Vidas de poder e de violência são muitas vezes reações à nossa própria vitimização. Há então vingança envolvida. Outras pessoas tornam-se culpadas sem qualquer vida anterior de Vítima. De onde vem a *agressão espontânea*? Eu acredito que podemos distinguir quatro causas gerais:

- Impulso instintivo, como uma espécie de coceira. Tipicamente também uma resposta à resistência inesperada e desnecessária dos outros, especialmente se as pessoas tiverem uma base de poder frágil.
- Por curiosidade, experimentação, ficar fascinado ou até mesmo obcecado pelo poder e depois piorar, até que o poder, a violência e a crueldade se tornem uma segunda natureza.

- Muitas vezes as pessoas não têm recursos positivos em si mesmas para um senso saudável. A rebeldia é dirigida aos fracos em vez de aos fortes; um sentimento de inferioridade é acoplado com um grande senso de poder sobre os outros, ou um sentimento de inutilidade é acompanhado de ódio pelos outros ou pelas pessoas em geral.
- Geralmente, são almas fracas em corpos fortes, ou almas vazias, abatidas, ou almas nobres que se sentem à vontade em corpos primitivos.

Entre o tipo de pessoas que vêm para TVP muitas vezes encontramos *altruísmo frustrado*. Tais pessoas tornaram-se culpadas em uma vida depois de uma vida de frustração profunda como a de um Salvador. Elas tentaram ajudar a humanidade sofredora e receberam ingratidão em troca. Em vidas posteriores isto traz amargura, ressentimento, aversão e até vingança. Por que elas se tornam pessoas ajudantes em primeiro lugar?

- Os Espectadores superiores têm piedade de companheiros mais fracos.
- As Vítimas sentem compaixão de outras Vítimas (veja acima).
- Pessoas que se comportam brutalmente em vidas anteriores começam a se sentir culpadas e envergonhadas de suas ações.
- Pessoas com um senso de ego fraco e um forte senso de comunidade anseiam por serem necessárias, por serem reconhecidas e receber elogios.
- Pessoas que receberam ajuda são gratas e querem dar algo de volta em troca

As Vítimas, reais ou supostas carentes, nem sempre respondem de forma tão positiva aos Salvadores bem-intencionados que podem ingenuamente supor que:

- Elas respondem com indiferença ou zombaria.
- Elas reagem com mal-entendimentos e desconfianças.
- Elas são gratas, mas se tornam dependentes, o que eventualmente desgasta os Salvadores.
- Elas odeiam os Salvadores pela intrusão paternalista de ajuda oferecida e pela confirmação de sua própria impotência, dependência e inferioridade.

Há, portanto, inúmeras oportunidades para Ajudantes/Salvadores ficarem frustrados. Que tipo de reações estas frustrações trazem?

S → V: Desilusão culminando em autopiedade e raiva impotente. Conduz a pedidos de ajuda de si ou para si mesmo, ou uma fuga na autoagressão e na desistência.

S → E: Repugnância.

S → P: Ultraje, indignação.

S → C: Vingança.

Por isso, não é incomum que as pessoas mudem em vidas consecutivas os papéis de Espectador, Perseguidor, Salvador, Vítima e Perpetrador/Culpado. O tema cármico pode ser a injustiça social, ou a relação entre homem-mulher, violência, *status* ou qualquer outra coisa. Em regressões, geralmente, a Vítima experimenta os lados menos profundos primeiro. Então chegamos às experiências de

agressores somente depois que essas experiências de Vítimas foram revividas.

Almas velhas são aprendizes lentos. Com pessoas obstinadas e indiferentes, esses temas com papéis alternados podem caracterizar muitas vidas. Às vezes, elas têm vidas intermediárias em que a dinâmica da representação de papéis é posta de lado para um descanso por um tempo. Na terapia, isso significa mais trabalho e mais complexidade, pois com clientes mais complicados e teimosos é preciso ser mais cuidadoso. Bom para o nosso volume de negócios, mas não para a resistência de terapeutas de regressão de vidas passadas novatos. Especialmente quando eles tendem a ser Salvadores que procuram fazer boas ações para seus semelhantes.

Na exploração da aura, como discutido anteriormente, os clientes muitas vezes veem e sentem um buraco em si mesmos. Nós só sentimos um buraco em nós mesmos se algo estiver faltando. Sentimos que uma vez já houve algo lá, só esquecemos o quê. Então vamos ver o que uma vez foi perdido, deixando o buraco para trás. Esse buraco, experimentamos como um vazio sem fundo, um buraco vazio com fundo, um buraco com algo escondido por dentro.

Como indicado anteriormente na seção sobre a exploração da aura: se o buraco parecer estar vazio, deixe o cliente fazê-lo brilhar com luz prateada-branca. Se houver alguma coisa nele, afinal, deixamos o cliente recuperá-la. Isso pode ser libertador por si só. Se parecer um buraco sem fundo, então instruímos o cliente a se tornar pequeno e descer nele. Finalmente ele chega à situação traumática original. Se o buraco estiver vazio, mas ele vê o fundo, então lhe pedimos para que ele procure o que lhe pertenceu , o que já esteve

lá. Em algum lugar, em qualquer lugar, há algo que pertence àquele lugar.

Pode acontecer de conseguirmos preencher um buraco só depois de termos removido algo em um lugar diferente. Talvez tivéssemos perdido algo porque nos apropriamos de algo, absorvemos algo que não era nosso. Se nós, injusta ou erradamente, tomarmos algo inapropriadamente de outro, logo perderemos algo de nós mesmos. Se negligenciarmos ou nos traírmos, acabaremos por absorver algo de outros. Há sempre equilíbrio, porém ele pode ser inadequado ou doentio.

Ao lado dos nossos maiores e menores buracos, carregamos conosco cargas maiores e menores: inclusões (inserções) e cópias de outras pessoas, como satélites. Temos muitas dessas coisas e personalidades ao nosso redor e dentro de nós. Há tantas coisas que aderem em nós e fervilham em torno de nós que não é nosso, assim como tantas coisas perdemos de nós mesmos. Cada vez que perdemos algo e simultaneamente atraímos algo estranho dentro de nós, é um momento cármico. Isso geralmente acontece durante uma interação com outra pessoa. Eu chamo esses eventos de “transações cármicas”.

Como as pessoas falam sobre o que perderam? Elas usam palavras como ter esbanjado algo, esquecido de algo, empurrado algo para longe, reprimido algo, perdido algo ou sido enganadas por algo. Perder alguma coisa significa que elas perderam algo sem ter notado no momento. É importante saber se isso ocorreu por própria negligência ou se alguém deliberadamente se aproveitou de uma falta de atenção. Ou as pessoas deixam algo estranho entrar em sua

psique ou alma, e assim perdem algo de si mesmas ao mesmo tempo.

Como é sentir perder algo? Se você for roubado, por exemplo, metaforicamente ou literalmente. Seu marido ou esposa pode ser roubado(a) de você, mas também a sua autoconfiança. Alguém que rouba você de sua autoconfiança torna-se mais autoconfiante. De qualquer maneira que a dinâmica funcionar exatamente, esse parasitismo energético existe. Como mencionado antes, os gurus são admiráveis e impressionantes devido à adulação de seus seguidores. Don Juans são irresistíveis pelas cargas sexuais das mulheres anteriores que conquistaram.

C: Naquela época, minha autoconfiança foi roubada de mim.

T: Como isso aconteceu?

C: Por causa de descuido.

T: Como você se tornou descuidado?

C: Ele me distraiu mostrando-me aqueles belos desenhos.

T: Você ainda é vulnerável a isso?

C: Sim me deixo distrair com isso. Eu me conforto com esse tipo de coisas quando me sinto inseguro aqui.

T: E o que você ainda carrega com você desse ladrão?

C: Isso é estranho. Claro que não pode ser, mas a primeira coisa que me vem à mente é a culpa.

Às vezes não absorvemos algo porque perdemos algo, mas perdemos algo de nós mesmos porque absorvemos algo dos outros. A menos que nossa própria alma esteja crescendo, o seguinte é válido: se você absorver algo, então você perde alguma coisa. Podemos

andar por aí com um de outra pessoa que ainda não retornamos, e consequentemente, algo pode ser roubado de nós.

Podemos também dar algo de nós mesmos por compaixão. Você ora à noite antes de ir dormir: *dê a minha irmãzinha algo da minha esperteza*. Haverá algo dado em troca: a mudez, a asma ou suas frieiras dela. Em uma transação cármica real algumas coisas vão para lá e para cá entre os mesmos parceiros. Estas são “ações de transe”, elas ocorrem semiconscientemente. Elas não passam pela porta da frente, mas pela porta dos fundos ou pela porta lateral.

Uma mulher trabalhou como profeta em um templo com o postulado: *Estou aqui para servir aos outros*. Isso tinha criado um buraco em sua alma. O terapeuta ajudou-a a fechar aquele buraco, depois que ele lhe perguntou o que ela queria. Com isso, ela perdeu uma oportunidade de ouro. Que tipo de oportunidade?

Se o terapeuta tivesse instruído a cliente a retornar à situação em que o buraco surgiu, e ver o que ela tinha perdido naquele mesmo momento, a terapia teria produzido uma virada surpreendente. *Você* Por que a usaram naquele templo? Porque ela tinha capacidades paranormais. De onde vêm as suas habilidades? Ela as tinha adquirido e desenvolvido uma vez em uma vida anterior. Elas tornaram-se uma vez parte dela mesma. Nessas circunstâncias, as pessoas demasiadamente preguiçosas ou impróprias para desenvolver tais habilidades (geralmente padres), usaram as dela. Ela não está mais presente em sua própria capacidade. Foi expropriada.

Se a cliente perceber isso, ela pode querer recuperar seu velho sentido de si mesma. Então ela pode encontrar na sessão o sumo sacerdote de então. Se tiver esse confronto, ela de repente experimenta uma vida ainda mais antiga, onde ela está em toda a sua glória, em toda a realeza. Aquilo reabastece a lacuna. Essa é a

catarse. Apenas lacrar o buraco sem recuperar o que deve ser devolvido é insuficiente, talvez até mesmo prejudicial.

Não precisamos apenas lidar com buracos energéticos, mas também com encostos e satélites acompanhantes. Algumas partes atraem nossa atenção, outras se escondem nas sombras, outras surgem em momentos inesperados ou mergulham em momentos inesperados. As pessoas que tentam meditar, experimentam como seus pensamentos podem serpentear em todas as direções. Isso é por causa de como nosso cérebro trabalha, mas também por causa de todas aquelas energias externas e entidades que fervilham em torno de nós.

Quais fatores conectam vidas?

- Em primeiro lugar, os emaranhados cármicos. Há eventos cármicos que têm um grande impacto em nossas respostas, nossas preferências, nossas emoções, nossas convicções. Existem decisões e ações cármicas que nos tornam culpados ou nós nos sentimos culpados, com consequências de longo alcance para o nosso relacionamento com os outros. Há transações cármicas entre nós e outros que nos levam a encontrar aqueles outros novamente em vidas posteriores de forma a não ficarmos livres uns dos outros.
- Depois, há reações de pêndulo e superaprendizagem. Carma bumerangue acontece quando vamos de um extremo a outro. *Isto nunca mais!* Não queremos mais ser indefesos; nunca mais queremos ser poderosos; nunca mais queremos ser pobres; nunca mais queremos ser ricos, e assim por diante. Nós nunca queremos ficar presos ou nunca mais queremos andar sem rumo no mundo. Queremos aventura – ou queremos segurança. As

reações mais rígidas (postulados) ocorrem durante e após morte traumática e confusa.

- Podemos vincular nosso julgamento, nossa vontade, nossa identidade aos postulados de caráter que perduram por várias vidas. *Você não pode confiar nos outros; eu prefiro fazer isso sozinho. Eu não sinto nada. Eu não pertenço a este lugar.*
- Há respostas ao fracasso. Nós nos tornamos maníacos por controle ou desistimos de tentar qualquer coisa.
- Há respostas à vitimização que podem durar várias vidas: passividade, evasão, ressentimento, sentimentos escondidos, vingança. Os pedaços de raiva-dor são persistentes e resistentes, especialmente se estiverem munidos com postulados.
- Respondemos com culpa e punição a tudo o que fizemos de errado. Ou nos endurecemos.
- Há o desapontamento profundo e a raiva das vidas em que ficamos frustrados em nossos papéis de salvador.
- Em geral, alternamos as vidas entre alguns ou todos os papéis neuróticos: Vítima, Perpetrador, Perseguidor, Salvador, Espectador, Inconstante.
- Finalmente, há as respostas à primeira experiência dolorosa ou até enlouquecedora como um ser humano na terra: trauma primário, um *hangover* primordial, um postulado primordial.
- Há também relações mais positivas entre vidas. Podemos ter uma afinidade profunda com ocupações, como agricultor, médico, comerciante, construtor ou músico e voltamos a essas ocupações de tempos em tempos. Vidas positivas nos fazem retornar a países ou culturas mais tarde.

Dou um exemplo radical de ir de um extremo a outro.

Um homem era muito bem-sucedido em qualquer coisa que assumia, qualquer coisa que punha as mãos, mas depois de um tempo tudo se transformava em um fiasco. O cliente era um sujeito de dois metros de altura, holandês, mas parecendo um cigano. Cabelos cacheados pretos, bigode preto, rosto bronzeado e enrugado e bem proporcionado. Ele entra em minha clínica com sua esposa. Ele tinha começado um restaurante em Roterdã. Dezoito meses depois, era um dos restaurantes mais populares da cidade. Alguns meses mais tarde, ele descobriu que seu sócio de negócios o havia traído. Quando vem a minha procura, ele não tem um tostão. Tudo sobre ele é impetuoso e grande. Ele enche a sala de energia impaciente, parecendo quase perigosa, mas não desagradável. Ele quer entender por que todo o seu êxito se transforma mais tarde em fracasso.

Que história emerge? Sua primeira vida ocorre no período helênico, e parece ser sua primeira vida na terra. Ele é completamente inocente. Tem grandes habilidades mentais, mas não tem ideia de como as coisas funcionam no mundo. É clarividente. E só precisa olhar para as pessoas e tocá-las, para curá-las imediatamente. Um homem bonito com cabelos encaracolados louros. Todos o amam. Ele cura e ajuda e aconselha todos. É como se ele andasse em luz celestial.

Até que aumentam os impostos – uma condição bem conhecida dos leitores atuais. As pessoas se queixam e vêm a ele pedir conselho. Ele vai resolver tais problemas para elas. Ele vai ao palácio, aparece diante da rainha e começa a explicar de forma amigável o quanto os novos impostos estão prejudicando as pessoas. A única coisa que a rainha pensa é: *Que riem*. Ele não entende o que o atinge. Ele é jogado em uma masmorra e sofre abuso sexual para o prazer da rainha. Ele fica louco e morre na prisão. Talvez ele finalmente se mate, isso claro. Ele se detesta. É uma humilhação e um fracasso, uma vez que ele tinha ido ao palácio na crença infantil de que seria capaz de cuidar das queixas do povo. Ele se sente um verdadeiro idiota em todos os sentidos da palavra. Ele decide: *Eu nunca mais serei indefeso novamente!*

Na próxima vida ele é um mágico. Um rei faz uso de seus serviços. A certa altura, o rei quer que ele cometa um ato sujo, mas ele recusa. Alguns soldados o decapitam. Ele percebe que a força bruta pode ser ainda mais forte que a magia.

Na próxima vida, ele é um guerreiro cristão, na Espanha, na época em que os mouros estavam sendo expulsos e os judeus e cátaros perseguidos. Ele é invencível. Ele não fica com um arranhão na guerra, e deleita-se com a violência. Basta ir à sua experiência mais intensa: ele mata uma mulher abrindo-a com uma faca e coloca seu braço no fluxo de sangue quente e desfruta disso. Ele pensa: *É* salvou.

Como é que ele nunca tinha se machucado na guerra? Ele foi protegido por um feiticeiro em uma montanha. Isso acaba por ser sua própria vida precedente, o

mágico.

Temos agora três vidas, mais a atual. Na primeira vida ele é um homem perfeitamente bem-intencionado, amoroso e sábio, mas não sábio nos caminhos traiçoeiros do mundo. Em resposta ao trauma resultante, ele se torna o mago na segunda vida. Em resposta a isso, o brutal guerreiro na terceira vida. Agora temos a vida presente. Ele tem, por um lado, habilidades mágicas. Pode realizar qualquer coisa. No entanto, a sombra, o carma da violência horrível paira sobre a vida presente. Há uma luz esmagadora no homem, e, ao mesmo tempo, uma escuridão esmagadora. Essas qualidades estão intimamente interligadas. Isso traz sucessos e fracassos em rápida sucessão. Tipicamente um tema cármico. Ele adquire compreensão e paz de espírito. Esperamos que, desde esta sessão, tudo tenha melhorado com ele e para ele.

O exemplo começa com impotência e injustiça, mas também com outro tema-chave: a humilhação. A humilhação, ser humilhado ou humilhar os outros é uma das cargas mais graves que enfrentamos em sessões, abrangendo várias vidas.

A luxúria pode se envolver no meio e assim sadismo e masoquismo. Sadismo não é apenas prejudicar as pessoas, mas também humilhar, degradar as pessoas. Masoquismo não é apenas querer sofrer dor, mas também querer ser humilhado. Poder, dominação, submissão, mas também humilhação e arrogância são realidades energéticas. Elas podem se transformar em outras questões energéticas. Dinheiro também é um jogo de energia. O sexo é um jogo de energia do tipo mais básico. Essas diferentes energias podem todas se unir, se entrelaçar ou se entrosar. A magia é um jogo de energia da mais alta ordem.

Este homem, com todas as suas capacidades espirituais e com todas as qualidades de sua alma, foi humilhado e ficou em estado de choque. Provavelmente a sua primeira vida foi aquela com a ideia de ajudar os pobres “lá embaixo”. Honestamente, mas sem perceber quão traiçoeiro e perigoso o mundo aqui pode ser. Então ele pode se

tornar tão humilhado e desonrado, que quando morre, não sobe e não processa sua vida corretamente. A mente ainda está em choque. A força dessa alma é tão grande, ela pode decidir – e decide – nunca mais ser humilhada. Nunca mais ser impotente, inocente, vulnerável. Ele mentalmente desenha uma armadura em torno de si. Ele se torna poderoso, invulnerável.

Se você não fizer uma retrospectiva de sua vida passada após a morte ou ficar cego por postulados, vai lhe faltar reflexão e consequentemente *insight*. Depois da morte você não ascende bem, para a luz, o brilho, a clareza mental. E postulados, as conclusões “finais”, podem ser tão intensos e rígidos, que determinam o que acontece a seguir. Você pensa: *Vou ser mágico*. Então como você ainda está fisicamente vulnerável, depois disso se torna um guerreiro invulnerável e invencível. O que acontece se você estiver mental e fisicamente não vulnerável? Pois bem, não há nada que vá me conter. Então não há nenhuma diferença entre brincar de Deus e brincar de Diabo.

O que acabou por conter o nosso cliente? O olhar quebrantado da moribunda. Ele não olhou no espelho, mas o espelho veio até ele. Uma mão ajudante atuando por amor – ou talvez uma compensação por meio daquela rainha, quem sabe.

Quanto maior a nossa alma, maior a nossa mente, mais consciência – especialmente quando não estamos acostumados a encarnar aqui – mais pesada a conclusão que extraímos de nossas experiências traumáticas. Onde quer que um burro caia, ele nunca mais cairá. Contudo alguns burros caem novamente no mesmo lugar seis vezes ou mais, cada vez sendo mais doloroso. Isso é porque nós não somos burros. Somos piores, mais teimosos.

Uma alma simples faz algo e isso dói. Ela pensa: *Ah, devo evitar isso e fazer isso de forma diferente.* A primeira vida é vivida muito para a esquerda, a segunda vida demais para a direita e, na terceira, a lição é aprendida. Mas as almas complexas tendem a complicar tudo: *eu fui atingido lá, isso dói. Isso é um teste. Preciso aprender a suportar esta dor. Eu vou fazer isso de novo.* Ou: *É injusto,* a mente fica presa em seus próprios nós. Você vai provar como isso tudo é ruim no mundo. Ninguém é mais sábio para fazer isso. Muito menos você.

Outro exemplo de um tema cármico que percorre vidas.

Um menino vê como uma aldeia é invadida. Muitas pessoas são mortas e outras são levadas como escravas. Ele particularmente se importa com sua vizinha, uma menina que está sendo pateticamente arrastada para a escravidão. Como um menino de nove anos ele tem sentimentos românticos, e gostaria de ter podido salvá-la e protegê-la. Mas ele foi descoberto, e é morto com um tiro na fuga.

Em uma próxima vida, ele se torna um homem grande e forte, que protege as pessoas. Então ele é capitão, líder de um pequeno grupo de soldados, e deve transportar um grupo de mulheres e crianças em segurança. Isto ocorre na época dos cátaros. Ele não é cátaro, mas protege essas pessoas, e sente compaixão por elas. Ele é parado no caminho pelo inimigo e as mulheres e crianças confiadas a ele são queimadas vivas. Ele vê todas elas sendo queimadas.

Hoje em dia, ele é um planejador de cidades. Ele é como algumas pessoas, que quando se sentam, primeiro precisam afrouxar as calças. Ele pesa quase 91 quilos. O que sua barriga enorme tinha a ver com aquela experiência traumática anterior? Ela estava cheia de líquido. Não para extinguir as chamas por assim dizer, porque, caso contrário, ele não teria constantemente de correr para o banheiro. Ele queria proteger as mulheres e as crianças. Tinha querido colocá-las dentro de si por assim dizer. Ele vê aqueles corpos se contorcendo quando ficam chamuscados pelo fogo. Aquele sofrimento, ele queria tanto aliviar, suavizar, absorver. Ele realmente tem sentimentos maternos, com sentimentos de culpa e inadequação. As mulheres e crianças foram pegadas porque ele não estava vigilante. Ele carrega tudo isso em sua barriga.

Podemos esperar que entre aquela vida e a vida presente tenha havido pelo menos uma vida leviana. *Preste atenção, preste atenção!* Você pode encontrar uma vida de moleque de rua, por exemplo.

Qual é a resposta ideal, mais equilibrada e frutífera? A maneira ideal é que quando um homem morre, ele sobe e olha para as pessoas que não conseguiu proteger então, e diz a elas como ele não conseguiu protegê-las. Em seguida, um vínculo é formado e elas se encontram em uma próxima vida de uma forma ou de outra, em um relacionamento profundo, talvez como membros da família.

Nós também podemos nos sentir culpados. Escolhemos, quando estamos morrendo ou logo após a morte, não olhar para trás para a vida que acabou de terminar; queremos esquecê-la, queremos afastá-la, e então ela permanece conosco, parcialmente processada na melhor das hipóteses. A crença de que não podemos desfazer o que aconteceu ou explicar a nós mesmos e aos outros o que aconteceu, e a necessidade de nos castigar a mantem aninhada dentro de nós.

Alguém está profundamente infeliz. *Pode sentir isso? É demais! Você pode sentir essa infelicidade em seu corpo? Sim. Volte para a primeira vez em que aconteceu isso. Primeira vez? Sempre foi assim.* Isso não poderia ter sido sempre assim, mas a conclusão *Isso nunca termina*, é incisiva na mente. Também o medo ou a incerteza pode parecer nunca ter começado.

Alguns clientes nasceram já se sentindo incertos, inseguros. Eles já se sentem inseguros no útero. Nós voltamos antes do nascimento, e mesmo lá eles estão inseguros. E o que fazer então? Então nós instruímos para eles voltarem mais atrás. Não importa o quão longe atrás. Talvez várias vidas. Vamos voltar ao tempo que for necessário, vamos para a última experiência de certeza. Algo essencial

aconteceu lá então. Depois a certeza se transformou em incerteza, e nunca foi revertida. Ou nós vamos para a última vez que alguém estava feliz. A última vez que alguém não estava sozinho.

Por que precisamos acreditar em pessoas que dizem, por exemplo, que nunca se sentiram em casa em qualquer lugar possível? Porque elas estão perdendo aquele senso de se sentirem à vontade. Algumas pessoas autistas que percebem que há pessoas apaixonadas, não entendem, por não sentirem nada disso. Elas podem ver o amor romântico como uma doença. Elas não conseguem sentir empatia com isso. Se as pessoas anseiam por algo, se elas profundamente sentem falta de alguma coisa, devem ter conhecido isso uma vez. Qual é a instrução mais importante nesses casos? *Volte a um claro.*

Quais são os motores que impulsionam a nossa evolução? Experiência e reflexão. Se parecer para nós que temos um problema perpétuo, significa que carregamos um problema através da morte e do renascimento, não tivemos uma revisão clara da vida, não ascendemos bem após a morte. A instrução mais básica, mais geral é, portanto: *Vá para a última experiência de mente clara.*

Para mim, *visão geral* é um dos conceitos mágicos. Depois de uma vida ou antes de uma vida, ou durante a vida. Somente com visão geral podemos encontrar quando e como perdemos uma vez essa visão geral. Então começamos a ter uma visão geral de nossa falta precedente da visão geral. Assim, nós podemos desenrolar o resto do emaranhado.

Quando daremos tal instrução? Se percebermos que o processo com nosso cliente não é mais produtivo. Uma sessão vai de uma maneira, a outra sessão vai de outra maneira. Nós sentimos que

nenhum progresso está sendo feito. A próxima vida começa a se tornar emaranhada, pegajosa, nebulosa. Então devemos voltar um passo fundamental.

Então ancoramos no último momento lúcido.

Se as pessoas querem descobrir por que elas acabaram nascendo desses pais estranhos, você não diz apenas: *Vá* ela não os tenha escolhido, ou apenas parcialmente ou impulsivamente os tenha escolhido ou talvez somente a mãe. Dizemos em vez disso: *Vá para o último momento da escolha*. Às vezes, o último momento de livre escolha pode ter ocorrido meia hora antes da morte na última vida. Então tais pessoas entraram em um estado de caos que nunca realmente saíram dele desde então. Se queremos saber, por exemplo, como começou esta vida atual, dizemos: *Volte para o momento decisivo da vida presente*. Então deixamos em aberto a questão, se elas escolheram esta vida ou seus pais.

Como parte do processo geral de crescimento pessoal, é crucial que possamos voltar para uma situação em que ainda tivemos uma escolha, onde ainda tínhamos a mente clara. Pode ser que ainda tenhamos sido ingênuos nessa clareza, jovens e inexperientes, e que outros precisaram nos ajudar com a nossa revisão da vida e tal, mas isso não quer dizer que não estávamos lúcidos. Só diz que somos novos nisso, que somos novatos.

Escolho como exemplo o tema central *de poder e de impotência*, porque ele está envolvido em quase todos os outros temas da vida. Quais são as fontes de poder? Por dominância, eu não quero dizer ter poder sobre os outros, mas quero dizer não ser impotente, ter controle sobre o que você está fazendo. Ter um freio em si mesmo é um recurso muito bom, mesmo crucial. Certifique-se de que você não

adquira controle demais sobre si mesmo, porque então você poderia se tornar robótico; você não será capaz de responder com flexibilidade, imaginação ou espontaneidade quando uma situação exigir. Não devemos tentar controlar tudo de nós mesmos com um aperto de ferro. Se mantivermos um controle sobre tudo, então não há mais desenvolvimento pelo caminho. Quanta aderência tem um Criador? Presumivelmente durante o processo criativo quase tudo; quase nada depois disso. Tudo está em equilíbrio, mesmo com um Criador desequilibrado.

Visto de cima, a fonte de poder é a mente, o poder de sua *consciência*. Isso dá controle sobre as coisas. O homem, no exemplo anterior, que sofreu abuso sexual, foi humilhado e decidiu nunca mais ser vulnerável, usou o poder de sua mente e, assim, se tornou mágico.

Visto de baixo, eu chamo a fonte de poder por ora, por conveniência, de a *vontade*. Lá em cima, raramente precisamos da nossa vontade. A vontade é uma força animada. Querer existir e afetar as coisas. O prazer de preencher o espaço físico, concreto. O prazer de estar por perto. O prazer de nos propagarmos. O guerreiro tinha isso, mas foi longe demais. Muita impotência vem de falta de vontade e, portanto, falta de determinação e resolução, por instinto, falta de poder animado.

O Terceiro Congresso Mundial de Terapia de Regressão (perto do Rio de Janeiro, em 2008) teve como tema: a perda da conexão com o mundo espiritual. Ou o inverso, perdemos a conexão com nosso próprio corpo físico. O poder de cima flui da coroa da cabeça para baixo e o poder de baixo flui do cóccix para cima. A boa notícia é que estes dois poderes não são inimigos um do outro. Seu casamento

pode ser difícil, mas incrivelmente promissor. Se você vem de cima, constantemente luta com sensações primitivas, experiências, como poder, corpo, sexo, política, propriedade. Então o tema evolucionário é sobre aprender a lidar com tudo isso, colocar e integrar essas forças. A maioria das pessoas (embora poucos de nossos clientes) vêm de baixo e devem aprender a lidar com questões mentais: pensamentos, ideias, consciência individual etc. Em última análise, o objetivo é que ambos os poderes funcionem perfeitamente juntos.

Outro tema profundo é a confiança, a traição ou a desconfiança. Se isso tudo é gravado em uma alma, isso pode dormir por várias vidas e, em seguida, incendiar-se novamente. É como uma gripe profunda dentro da alma e é completamente recursiva. A desconfiança é corrosiva, em qualquer tipo, perfil ou forma. Também na terapia, no terapeuta, em si mesma.

Finalmente, nunca sabemos ao certo. Por que nós? Certeza não significa ser arrogante, dogmaticamente certo em tudo, em conhecer, compreender em todas as coisas o tempo todo; significa lidar com a incerteza.

Todos estes desafios fundamentais para desenvolver, crescer e amadurecer, envolvem explorações através de vidas. Não podemos fazer isso em uma única sessão.

13.4 Temas recorrentes através de vidas; polaridades

Denys Kelsey considerou como tema primordial através de vidas a Glenn Williston considerou como tema primordial através de vidas a *busca do poder*. Um tema primitivo Freudiano e um tema Adleriano respectivamente. Gostaria de acrescentar *autodesenvolvimento e*

autorealização, um tema primordial Junguiano. Outros temas recorrentes são *a justiça e a injustiça*; *sentir-se em casa e sentir-se perdido*, ou *sentir-se sozinho e sentir-se conectado*.

Um tema fundamental também trata da *responsabilidade*. A responsabilidade está a meio a irresponsabilidade e a culpa. Somos culpados por qualquer coisa e por tudo apenas se formos onipotentes. Pelo menos achamos que controlamos tudo. Muitas vezes as pessoas pensam que elas, em algum passado, já foram poderosas. Espiritualmente poderosas: magos, sacerdotes, grandes mestres. Politicamente poderosas: governantes. Militares poderosos: comandantes supremos. Tais pessoas se tornaram tão acostumadas a dar forma a eventos e a curvar os outros à sua vontade, vez que não conseguem manter ou controlar as coisas, não podem aguentar sua aparente incapacidade.

Quanto maior a nossa autoimagem e mais frequentemente fracassamos no longo prazo. Além disso, governantes e comandantes e sumos sacerdotes nem sempre usam seu poder corretamente. Vidas de poder muitas vezes produzem sombras de culpa. Então nós adquirimos sentimentos misturados sobre poder. Talvez não possamos suportar as autoridades em nossa próxima vida. Este tema pode ser encontrado em muitas vidas.

Quais são os temas cármicos persistentes? Primeiro, é claro, poder e impotência. A impotência é uma maldição, mas o poder também é muitas vezes. A experiência mais profunda da impotência não é sermos incapazes de nos defender, mas sim incapazes de defender as pessoas que amamos. Então, não somos apenas lacrados por um sentimento de culpa, mas também por sentimentos de vingança. Esse sentimento de culpa pode vir em relação a uma culpa

mais velha: uma vez que nós mesmos estávamos fazendo coisas semelhantes às pessoas.

Um tema que pode estar relacionado é a violência física e o sexo. O carma no sexo está na compulsão, na violência e na humilhação, e, do outro lado, na sedução. O carma sexual masculino típico vem da violação, o carma típico feminino vem da manipulação. Além disso, o carma de abandonar as crianças. Especialmente os homens são culpados disso. Manipulação, violência e indiferença são cármicas, não o sexo em si.

Pense na guerra. Você fez coisas horríveis como guerreiro. Que carma você carrega com você para as próximas vidas? Toda ferida que você infligiu? Toda morte? Cada abuso? Cada tortura? Parece que três coisas são cármicas na guerra:

- Tudo o que você fez pior do que aquilo que era considerado como prática comum na época.
- Toda a violência de que você gostou: o sadismo.
- Tudo o que você fez, contrariamente aos seus verdadeiros sentimentos, seus próprios instintos, sua própria consciência.

Você ordenou que os amotinados fossem enforcados. Você não gostou nem um pouco de ter feito aquilo, mas sob as circunstâncias era justa e adequada a forma como as coisas foram feitas naquela época de então. Isso não leva ao carma. Você pode ter achado doloroso e quando você olha para trás em sua vida depois, surge, por exemplo, um desejo de fazer algo sobre aquilo em sua próxima vida. Isso não é carma, isso é crescimento de alma. O carma é, de certo modo, forçar o desenvolvimento de uma alma estagnada. Você é obrigado a se desenvolver? Não. Você se desenvolve ou se degenera.

Quando as coisas ficam complicadas? Quando forças conflitantes entram em jogo. Amor e ódio na mesma relação dá emaranhados cármicos. As pessoas que tiveram relacionamentos conflitantes e estressantes em diferentes vidas, muitas vezes acabam entendendo isso, se o terapeuta voltar no tempo longe o suficiente, para ver a origem em comum de tais almas. Especialmente entre as almas gêmeas, o ciúme e até mesmo o ódio podem representar um papel importante. Uma alma se desenvolve melhor e mais rapidamente do que a outra alma. Assim como se pode observar nas famílias a relação entre as crianças, ou em uma reunião de escola. Particularmente quando você começou trazendo uma bagagem de conhecimentos semelhante, pode ser difícil digerir e aceitar que alguém do mesmo grupo faça mais dinheiro que você ou tenha melhor aparência que você. Esta contínua comparação mútua também ocorre entre as almas afins. Você pode ver isso quando as pessoas não conseguem se desapegar, se algo permanecer energeticamente enredado entre elas.

Muitos colegas procuram, com razão, a polaridade. No entanto, explorar as vidas polares não é toda a história. Também diz respeito à ordem, à cronologia das coisas: o que veio primeiro e o que veio depois?

A maioria das almas começa inocente e ingenuamente, com grandes expectativas. Imagine: Cheio de otimismo e autoconfiança, eu começo em uma de minhas primeiras vidas e, em seguida, algo injusto ou doloroso acontece. Estou tão chocado e tão machucado, que isso não pode estar certo! Fico ansioso. Na próxima vida algo vai mal de novo. Eu me recolho e não quero mais nada com as pessoas, e fico arrogante.

Ou eu vejo minha família morta. Eu penso: *Nunca mais*. Ou uma conclusão muito diferente: *Vou pegar aqueles bastardos*. Mais tarde na vida ou na próxima vida, eu mesmo me torno um cara duro ou vou me vingar. Ou sou inocente na minha próxima vida, mas forte e poderoso, e bebo demais. Em pouco tempo, saqueio viajantes, queimo aldeias e estupro mulheres. Olho no espelho depois da morte? De jeito nenhum, não vou nem imaginar isso, esqueça. Então, finalmente, alguém diz: *Johnny, se você não quer aprender, não aceite suas transgressões, você deve senti-las, porque você* seguida, uma vida de Vítima se segue, depois de uma vida de Perpetrador.

Tudo começou com um papel de Vítima, e o papel de Perpetrador evoluiu do de Vítima em resposta. Se o Perpetrador chegar a seus sentidos e aceitar sua responsabilidade, após o fato acontecido ou após a vida em questão, não haverá necessidade de uma inversão de papéis. Não faz nenhum sentido para um Perpetrador arrependido voltar a ser Vítima. Em vez disso, ele começa a defender, curar ou ajudar outras Vítimas potenciais e reais, ou se comporta de forma decente, louvável e exemplar na próxima vida como, por exemplo, a de um pastor piedoso.

O cerne da questão nas sessões é entender por que e como tudo aconteceu. Houve uma revisão da vida após a morte em que o cliente olhou no espelho, com ou sem supervisão? Olhar para trás pode levar a muitas conclusões e decisões diferentes. Sem olhar para trás, pode haver a persistência daquele comportamento, até que o carma corretivo ocorra finalmente. Para reiterar: há grandes diferenças entre o carma natural, o carma corretivo judicial (contra a nossa vontade), o carma corretivo pedagógico (aceitar a sanção) e o carma psicológico que é formado por nós mesmos.

13.5 Polaridades cármicas e dilemas cármicos; sessões de quadrante

O que eu uso muito em temas sobre polaridades é o que chamo de quadrantes: quatro regressões pequenas a vidas interrelacionadas. As sessões de quadrante transformam um ou-ou em um e-e. Muitas pessoas interessadas em espiritualidade são socialmente ináptas, não conseguem realmente se expressar ou se apresentar apropriadamente. Elas associam o sucesso social à fraqueza e assim facilmente associam espiritualidade a um fracasso social. Nas sessões, nós geralmente descobrimos que elas já foram socialmente poderosas e abusaram muitíssimo de suas posições e capacidades. *Quando eu for poderoso, farei coisas ruins. Então não vou ser poderoso. Nunca mais.* Hoje em dia elas se irritam com pessoas que são poderosas, especialmente se estas se comportam como elas o fizeram no passado.

A solução é reconhecer que uma posição não leva automaticamente a outra. Enfrentar nossos erros e más condutas passados e superar a oscilação do ou-ou acelera nosso desenvolvimento. Há vidas em que somos espirituais e obscuros, e há aquelas em que somos influentes, proeminentes e que não somos espirituais ou ainda piores. Há também vidas em que somos obscuros e não espirituais. E há aquelas em que somos influentes, proeminentes e espirituais.

Por que não conseguimos deter essa última combinação? Muitas vezes porque essa vida de alguma forma terminou mal e não foi devidamente transformada. Às vezes, porque abusamos de nosso poder e essa vida termina com vergonha ou culpa.

Eu desenvolvi o método de sessões de quadrante com uma cliente que teve um problema *ou ou* relação a poder e sexo. *Se o sexo for bom com um homem, eu me sinto fraca nessa relação. Quando eu me sinto forte em uma relação com um homem, o sexo não funciona bem.*

Então você procura por quatro vidas diferentes:

- Volte para um tempo e um lugar onde você tem poder mas não vida sexual satisfatória.
- Volte para um tempo e um lugar onde você tem vida sexual satisfatória, mas sem poder.
- Volte para um tempo e um lugar onde você não tem vida sexual satisfatória e nenhum poder.
- Volte para um tempo e um lugar onde você tem vida sexual satisfatória e poder.

Neste exemplo, a cliente descobriu que na vida com relações sexuais e poder, ela tinha rejeitado seu verdadeiro amor, e ainda subconscientemente se sentia culpada por isso.

Como você acompanha, como terapeuta de regressão, uma sessão de uma vida onde força e poder levaram a excessos? Vamos supor que um cliente tenha a seguinte polaridade: o poder o torna cruel; a decência o torna fraco. *Vá para um lugar e tempo em que você era poderoso e cruel.* Se surgirem impressões claras: *Vá* Ou então o terapeuta começa com: *Permita que a sua vida passada mais poderosa e cruel entre na sala agora. Não julgue, não perdoe, apenas descubra.*

Quase ninguém nasce cruel. Essa vida de crueldade do passado poderia responder à pergunta do cliente de como isso acabou dessa forma: *Isso não é da sua conta*. Então o terapeuta diz para o cliente falar para a personalidade atual: *OK, A* Então talvez haja um menininho que tenha sido intimidado quando órfão, ou tenha visto os pais sendo assassinados de forma brutal. Mostre esse menino ao cruel. Sucesso garantido.

Se antes ou depois das impressões um fraco encantador, um bruto enfraquecido e um gigante amigável aparecem, então algo fundamental muda dentro do cliente. Finalmente, colocamos essas quatro vidas passadas em um círculo para que formem um quadrado. Isto transforma o cliente. (E nós resolvemos a quadratura do círculo de uma só vez.)

Segue-se aqui um exemplo de um quadrante da pura lógica tetravalente: inferioridade, superioridade, nem superioridade nem inferioridade, e finalmente superioridade e inferioridade ao mesmo tempo. Em uma sessão de grupo, surgiram imagens de quatro vidas correspondentes. A sessão de acompanhamento individual combina regressão e personificação com trabalho energético para chegar a uma solução fundamental em um curto espaço de tempo.

C: Na vida mais superior, eu era uma sacerdotisa e princesa. Com intrigas e manipulações eu mantive as coisas sob controle. Eu estava sozinha. Por fim, fui morta e jogada em um poço. Enterrada na areia e esquecida. Senti isso na frente. A vida mais inferior era de um na Idade Média, um pária. Senti isso no coração. Na vida em que eu era superior e inferior ao mesmo tempo, eu era um arauto da cidade. Levava as mensagens às pessoas , mas era como se as

mensagens fossem criadas por mim. Você é uma pessoa de respeito e ao mesmo tempo não é nada realmente. Na vida com nenhum dos polos, eu sou um legionário romano que se torna um fazendeiro e trabalha em um pedaço de terra. Tenho uma vida boa.

T: Você era um dos muitos, mas tinha uma posição respeitável naqueles dias. Não inferior e não superior. Quando você pensa em uma vida cármica, qual dessas quatro vidas seria a mais cármica?

C: A de sacerdotisa. Esse carma tem menos a ver com o modo que ela morreu, mas como ela viveu: manipuladora e solitária.

T: Em vidas posteriores, uma posição proeminente então foi associada com a manipulação e a solidão. E receio que isso possa acabar mal. Como lidamos com isso terapeuticamente? Ser superior é solitário e doloroso; ser inferior é mais solitário e mais doloroso. Feche seus olhos. Qual das quatro vidas que você encontrou foi a mais difícil?

C: A vida do homem coxo.

T: Imagine que você está na casa onde você mora agora, em sua sala de estar. A porta abre-se lentamente e o homem coxo entra. Qual é a primeira coisa que você percebe nele? Qual é o olhar dele, e o temperamento?

C: Ele é a bondade encarnada. Olhos bonitos. Ele gostava de fazer as coisas corretamente.

T: Diga que vamos conseguir, se ele quiser.

C: Ele mal pode acreditar que sim.

T: Vamos tentar. Dê-lhe uma cadeira. Essa era a vida mais inferior. Ele era a própria bondade. Agora você deixa a mulher da vida mais superior entrar na sala. Como ela se mostra?

C: Arrogante. O que eu estou fazendo aqui?

T: Ela não gosta da sua sala?

C: Não. É um ambiente inferior.

T: Fale para ela: no entanto é melhor do que o fundo do poço.

C: Isso a abala um pouco.

T: Apenas a apresente a esse homem coxo. Como ela responde a ele?

C: Ela acha difícil. Ele é nojento para ela.

T: Diga a ela que você entende o que ela sente. Qual foi a sua primeira impressão dela? Ela ainda era uma menina.

C: Sim.

T: Que idade a menina tinha?

C: Cerca de oito anos.

T: A porta se abre lentamente e a menina de oito anos entra na sala. Qual é a sua primeira impressão dessa garota?

C: Inteligente.

T: Diga a ela que você pode ver de imediato que ela é inteligente. Como ela sente o que você percebe?

C: Ela gosta.

T: O que ela mais gosta de fazer?

C: De brincar.

T: Como a mulher adulta reage quando vê aquela menina de oito anos?

C: Ela mal a reconhece.

T: Diga: é isso que você perdeu. Ela gostava de fazer intriga?

C: Não, foi para sobreviver.

T: A intriga é como um veneno. Quando você a usa, torna-se infectado por ela. Agora é hora de largar isso. Imagine que algo se abre nela e todo o veneno se esvai. Onde, e qual parte do corpo dela se abre ? O que você vê sair?

C: Eu vejo a barriga se abrir. Pessimismo, escuridão, sujeira.

T: Imagine que tudo está sendo coletado em um recipiente, até que a sacerdotisa esteja limpa. Quando ela sentir que está limpa, você diz “sim”.

C: Sim.

T: Imagine que ela se desfaça dessa sujeira. Qual seria a melhor maneira de fazê-lo? C: Despejar tudo em um poço. (!)

T: vergonha!, eu me esqueço de perguntar se poderia ser o mesmo poço onde ela morreu – e se a princesa morta ainda permanece no fundo).

C: Certo.

T: Quando o recipiente estiver vazio, elas se reúnem na sua sala de estar. A mulher consegue abraçar a garota agora?

C: Sim.

T: O que acontece se ela a abraçar? Como a criança reage?

C: Ela finalmente está sendo reconhecida. Ela estava tão sozinha. (emoção)

T: A criança quase morreu dentro dela.

C: Sim.

T: Apenas diga que ela pode relaxar agora. Que ela pertence a você agora.

C: Elas têm muito a dizer uma a outra. (chorando)

T: Agora só falta perguntar ao homem coxo se ele quer confortá-la. Ele consegue fazer isso?

C: Sim. (Suspiros.)

T: Esse homem sabe que ele morreu? Diga a ele que não precisa mais se sentir coxo. Peça a essa menina de oito anos para ajudá-lo a endireitar suas pernas. Ela consegue fazer isso? (C suspira.)

T: Você tem a impressão de que eles podem se dar bem?

C: Com certeza.

T: Sugiro que deixemos entrar o arauto da cidade. Como é o seu olhar quando ele entra?

C: O que estou fazendo aqui? Ele não faz ideia.

T: Pergunte o que ele pensa – se pensa em algo

C: Ele pensa sobre sua reputação.

T: Reputação? Agora ele tem de ouvir, em vez de contar histórias. Aponte para ele aquela mulher e diga: ela tinha uma alta posição, mas isso não lhe fez bem. Você tem agora a impressão do motivo de esse arauto ansiar tanto por respeito?

C: Seu pai havia morrido.

T: Como?

C: No pelourinho, depois esquartejado.

T: Agora você tem a impressão do motivo de o pai ter sido executado.

C: Ele cometeu uma fraude.

T: Basta perguntar-lhe o que ele mais gostaria de ter ou fazer agora.

C: Preencher o seu vazio.

T: Em que momento ele ficou vazio? Ele viu o que aconteceu ao pai?

C: Ele viu o que aconteceu ao pai, o que foi usado contra ele, embora o pai não tivesse nada a ver com as acusações.

T: O que ele perdeu naquela época? O que houve antes do seu vazio?

C: Sua autoestima.

T: A porta se abre e sua autoestima entra na sala. De que forma você vê sua autoestima entrar?

C:.. Como uma esfera poderosa.

T: Essa esfera tem uma cor?

C: Azul.

T: Diga ao arauto: Aqui está a sua autoestima. É hora de voltar. Onde ela deve entrar?

C: Em sua barriga.

T: Apenas imagine que sua barriga se abre, para aceitar aquela forte esfera azul. Como você sente isso?

C: É bom. É a sua própria história. (Boas palavras!)

T: Posso te tocar? (Mão esticada no estômago) Sinta que a luz está aqui, e que fica aqui.

C: Sim.

T: Agora o arauto pode olhar para os outros.

C: Eu tenho meu próprio rosto, minha própria identidade de volta.

T: Esta é a acontecendo?

C: Seus olhos tornam-se brilhantes.

T: Agora chegou a hora de o legionário entrar. Como ele é?

C: Quietos, calmo. Ele está de pé e firme.

T: Como os outros reagem a ele?

C: Eles veem que ele exala calma. Ele é ele próprio.

T: Ele é ele próprio. É o mais velho do grupo, aquele que viveu primeiro?

C: Não, essa é a sacerdotisa. Ele é o segundo.

T: Alguma coisa deve acontecer com ele ou com os outros?

C: Eles se abraçam.

T: Apenas imagine que você está em sua sala. À sua esquerda está a sacerdotisa. Depois vem o legionário. Quem vem em seguida?

C: O homem coxo.

T: O homem coxo. Depois o arauto da cidade. Imagine que você coloca seus braços em torno deles, de modo que se forme um círculo. Veja e sinta. Aquela garota, ela está de pé separada deles ou está agora dentro da sacerdotisa?

C: Ela é uma com a sacerdotisa agora.

T: Olhe nos olhos um do outro. Sinta os braços e as mãos ao redor um do outro. Sinta a energia girar através desse círculo. Como você se sente agora?

C: Quente e poderoso.

T: Isso é muito melhor do que ser superior.

C: Definitivamente é melhor.

T: Com as pernas robustas do legionário, a bondade e os olhos do coxo e a voz do arauto você pode conseguir muito. Como a sacerdotisa contribui para você?

C: Com astúcia.

T: A astúcia definitivamente ajuda. Você precisa de mais alguma coisa ou está tudo bem?

C:..Está tudo bem.

T: Somente dê boas-vindas a todos eles. Você pode dizer algo como: Nós vamos fazer isso juntos. Como está seu estômago?

C: Forte, quente, poderoso, cheio de energia.

T: Abra seus olhos e volte para o aqui e agora e sinta que tudo está bem.

Deve haver conexões com a vida presente. Nós não entramos nisso. Você poderia fazer isso na revisão após a sessão. É uma minirregressão completa, com muita personificação. O problema começou quando a vida mais velha dos quatro, a garota astuta ficou enredada em intrigas. Ela ficou contaminada por elas. Como? Pelo quê? Por quê? Não era necessário explorar essas perguntas naquela sessão, mas elas merecem ser exploradas mais tarde, o que vai ajudar o cliente a permanecer astuto e limpo de agora em diante.

Uma das palavras mais eficazes na terapia, no crescimento pessoal, no desenvolvimento da alma é a palavra *profundidade*. Profundo não é superficial. Profundidade vem de integração de

opostos. Quando os violados e os inviolados se reúnem. Ou o forte e o fraco. Ou o rígido e o flexível. Quando podemos nos mover à vontade entre os dois polos, dependendo das preferências internas e circunstâncias externas, surge uma dança, um movimento em nós mesmos.

Uma vez fomos sábios, mas não conseguimos reconhecer os loucos. Tivemos de aprender a descobrir e entender a loucura. Portanto, precisávamos experimentá-la em nós mesmos. Até que possamos conectar nossa loucura à nossa sabedoria. Isso dá profundidade; isso dá dança.

A essência da terapia de regressão transpessoal é que damos a tudo o seu lugar adequado. Para que tudo possa fluir dentro e ao redor de nós. Para que os opostos dançam uns com os outros. Isto transforma. Esta é a transformação.

13.6 Vínculos persistentes: transações cármicas, relações cármicas e obsessões cármicas

Às vezes os clientes acreditam que reconhecem alguém de uma vida passada como alguém que conhecem na vida presente. O que fazemos com esses reconhecimentos e como sabemos se eles são verídicos?

Se for verdade, é invariavelmente algo revelador: uma nova compreensão da pessoa e da relação. Se houver hesitação, geralmente não é por causa de uma identificação falsa, mas por causa de uma cautela geral ou ceticismo e o desejo de evitar conclusões prematuras. Seja como for, a solução para tal dúvida é simples: deixamos o cliente personificar a figura da vida anterior e

então convidar o conhecido atual para entrar no quarto de personificação. Como as figuras respondem uma à outra? Como dito anteriormente, deve haver reconhecimento, aceitação e fácil integração.

Mantenha sua faculdade mental nisso. Se a vida atual abraçar a vida anterior muito ansiosamente, há razão para suspeitar. Se a vida presente rejeitar prontamente a vida anterior, ainda pode haver trabalho a ser feito na vida presente. Muitas vezes, há encostos envolvidos.

Às vezes eu digo: *Se você conheceu essa pessoa também em sua vida atual, você tem a impressão disso agora. Dizendo com um pouco mais de ênfase: Pense nessa figura longe de você, até que permaneçam apenas seus olhos. Se você reconhecer esses como os olhos de alguém em sua vida atual, agora você vê uma pessoa emergindo em torno desses olhos.* Estimo que em dois de três casos, alguém será reconhecido. Então, também, devemos testá-lo da maneira descrita acima.

Eu só faço isso quando os clientes, na entrevista ou bem no início da sessão, falam de forma mais ou menos emocional sobre as pessoas que conhecem hoje, e suspeito haver uma conexão com uma ou mais vidas passadas do cliente.

Alguns clientes se perguntam se conheceram pessoas que conhecem hoje – a mãe ou o pai, seu (sua) parceiro(a), seu (sua) ex, seus filhos – também anteriormente, em vidas passadas. Essa é uma premissa escorregadia para uma regressão, porque a projeção está à espreita na esquina.

Por que eles querem saber disso? Muitas vezes se trata de um parceiro com quem eles têm um relacionamento complicado ou um ex-parceiro com quem eles ainda têm um relacionamento tenso. Também muitas vezes sobre pais ou crianças com quem eles têm uma relação difícil ou ambivalente.

Geralmente, eu recomendo evitar tal regressão com eles. Encontrei em demasia relatos históricos em que ocorria a mesma dinâmica da relação atual, apenas de forma mais intensa, no geral, pior. Ou melhor, de forma mais romântica. Pode ser, consciente ou subconscientemente, uma história inventada. Pior ainda, isso não resolve nada, só piora os problemas. As pessoas que estão obcecadas por outro, se tornam mais obcecadas. Pessoas cheias de raiva impotente se sentirão mais impotentes e mais enfurecidas.

Uma maneira mais sensata de abordar tais questões de relacionamento é chamar a pessoa presente em questão para o quarto de personificação. Se os clientes ficarem exasperados com essa presença, simplesmente deixe-os dizer: *Estou você* veja que tipo de resposta emerge. Um diálogo interessante pode estar em andamento. Ainda mais eficaz é: *Caminhe em direção a ele, agarre-o pelos ombros e imagine que você o separe em duas partes: uma parte comum e a parte que te deixa louco.*

Então coisas interessantes acontecem. A metade exasperante, por exemplo, acaba por ser a mãe de alguém, morta ou não. Não tem nada a ver com uma vida anterior. Ou uma sombra não identificada aparece. Ou uma poça repugnante de lama com um cheiro de álcool. Em casos raros, alguém de aparentemente outro momento e lugar. Pode ser uma vida passada. Isso acontece em não mais de 5-10% dos casos, eu acho. Normalmente, acaba-se revelando que, nesses

casos, o cliente tinha uma vida passada como contemporânea da vida passada “exasperante” dessa outra pessoa. Em seguida, uma pequena regressão é, naturalmente, necessária. Contudo, geralmente e de preferência, fique longe desses casos de *eu acredito que o/a conheço de uma outra vida*.

Um método alternativo é: *Você vê a porta se abrir lentamente e a principal causa de sua frustração sobre Hans ou Gretel entra agora*. (Ei, o que o meu próprio nome está fazendo aqui?) Uma das possibilidades é então ter sido também uma vida anterior. Nem mais nem menos.

Como é que encontramos pessoas de vidas passadas novamente? Com relações positivas, aparentemente porque fizemos planos entre vidas, concordando em nos encontrar na próxima vida. Com relacionamentos negativos, geralmente – e isso pode surpreender o leitor – vale o mesmo. Em uma perspectiva mais ampla, muitas vezes entendemos por que é necessário trabalhar uns com os outros, tanto as coisas boas quanto as más.

Há algo além, algo mais primitivo e mais fundamental. Trocamos energias uns com os outros. São transações que criam carma. Precisamos encontrar pessoas novamente para desfazer essas transações energéticas. Ambos os lados têm de se reunir novamente para desfazer o que foi feito, de forma pessoal, física ou, pelo menos, energética. A forma energética é a que fazemos em sessões bem-sucedidas.

As pessoas testemunhando essa troca pela primeira vez podem considerá-la um procedimento estranho, mas ajuda de forma mais eficiente e efetiva do que qualquer outra coisa, então não pode ser apenas fantasia.

Entre as pessoas, devemos dizer entre almas, tais transações acontecem mesmo durante várias vidas. É comum descobrirmos originalmente uma forte conexão de alma entre duas pessoas que se encontram ao longo da vida em relacionamentos complicados.

Mesmo em uma única vida essas dinâmicas desempenham um papel. As pessoas podem se amar e mesmo assim se machucar. Às vezes não conseguimos nos separar de alguém, de jeito nenhum. Isso se deve ao amor original, ainda lá, ao espírito primário original – ou devido à magia. Se as almas estiverem amarradas, ou mesmo escravizadas, a outras almas por feitiço ou ritual – ou por sua contraparte cotidiana: hipnose – as últimas ficam como parasitas das primeiras. Encontramos em tais casos rituais religiosos escabrosos, como cortar um coração vivo, rituais em que há o estupro e depois a morte das vítimas, e outras formas de sacrifício humano, como matar bebês. Encantamentos intensos e malignos durante a morte confirmam e aprofundam a transação.

E há torturas até a morte. Isso enfraquece a mente, assim como destrói o corpo. A pior forma é ter de ver a maneira como uma criança ou um ente querido é torturado até a morte ou queimado vivo. Isso faz queimar um buraco na alma.

Transações de energia entre pessoas podem afetar várias vidas. As almas podem estar condenadas umas às outras como os sádicos e os masoquistas estão condenados uns aos outros. Isso cria mútua obsessão cármica. Às vezes as pessoas nascem com aqueles que as mataram ou ordenaram sua execução. As pessoas são quase automaticamente levadas de volta para as outras, porque são chamadas por uma parte perdida de sua alma.

O que vamos fazer com isso? Antes de irmos para a pior experiência, a experiência em que perdemos a maior parte de nós mesmos, devemos voltar ao início, à causa primária. A primeira experiência de tais transações cármicas que já aconteceu. Só então vamos para a pior experiência. Depois, para a experiência mais recente, muitas vezes na vida presente. Finalmente, verificamos se ainda existem resíduos das experiências intermediárias para serem limpos.

As pessoas podem deparar com coisas desagradáveis quando estão em situações limites. Uma vez que foram queimadas vivas por um inquisidor cruel e injusto. Elas podem descobrir que elas mesmas sacrificaram outras pessoas em rituais. Em alguma vida, nossos filhos foram mortos ou morreram em desastres ou epidemias e nós nos encontramos em uma vida anterior a essa em que nós mesmos fomos um sacerdote que jogou crianças pequenas na boca de fogo de um ídolo.

Há também “obsessores cármicos”. Durante a personificação emerge um obsessor que vem de uma vida anterior do cliente. Raramente essa alma tem sido nossa obsessora por várias vidas. As almas não ficam desencarnadas por tanto tempo. Em nossa morte os obsessores nos libertam, simplesmente porque já não temos um corpo físico. Se nós depararmos com um obsessor cármico, duas coisas podem acontecer. A primeira é que, depois de desfazer a transação cármica e depois de devolver a energia ao outro, o obsessor se encolhe e permanece apenas uma concha vazia ou uma pilha de cinzas. Então, esse obsessor deixou de ser uma presença real de outro ser, mas era uma imagem de pensamento que temos mantido.

A segunda possibilidade é que descobrimos que a figura representa a vida passada de alguém que tínhamos conhecido ou conhecemos na nossa vida atual. Nesse caso, personificamos essa pessoa conhecida e confrontamos-a com a sua aparente vida passada. Se deixarmos que a vida passada passe para a pessoa atual, a maldição (ou outro fardo) se dissolve e a alma se cura.

Curiosamente, muitas vezes o resultado disso é que não apenas o cliente se recupera, mas até mesmo o relacionamento com o obsessor anterior melhora espetacularmente.

Nós objetivamos na terapia o mais benevolente relacionamento em que as pessoas ainda se sintam livres, desembaraçadas. Às vezes se sentir livre exige dizer adeus, deixar ir embora. Às vezes se sentir livre exige ser libertado de um fascínio. O amor obsessivo e possessivo existe, mas, se necessário e possível, como terapeutas desconsideramos a obsessão. Ou terminamos a terapia.

Um cliente revive uma vida passada como um Viking, matando muitas pessoas. Para o Viking isso era algo normal a se fazer. Um homem que ele mata, olha para ele tão cheio de ódio, que ele fica preso. Na vida presente, essa energia de ódio é despertada quando o cliente tem 16 anos. Esta obsessão cármica quer tornar o rapaz impotente, assim ele não vai poder começar uma família.

Depois de reviver a morte do Viking, o terapeuta o instrui: *Vá para um Lugar de Visão Geral*. Depois de restaurar sua própria morte, há um Viking corado e poderoso.

Agora evocamos o homem que ele matou para que ele apareça. Aquele homem está zangado. O Viking não o considera importante. Quando o terapeuta lhe pede para falar com o homem, o Viking fica irritado. Por que ele deveria?

Convidamos o cliente que sofre de impotência para se juntar a eles. Isso muda tudo. A também está zangada com o obsessor cármico, mas está disposta a ouvir sua história. Sua esposa estava grávida e, pela primeira vez, ele estava feliz. Então os Vikings invadiram e mataram todos. Aqui o Viking o interrompeu: Correção: *as mulheres não foram mortas*. Mulheres fresco.

O cliente começa a falar com sua vida anterior. *Você está morto. Eu vivo agora. Eu sofro* que não é normal matar o tempo todo. Sua vítima queria ter uma família; agora o cliente quer uma também.

O obsessor cármico está satisfeito com o que está acontecendo. Então ele conseguiu deixar o cliente impotente! O cliente está perplexo. Ele tem problemas para se manter separado da personalidade do Viking.

Mais uma vez o terapeuta permite que o cliente olhe para trás na vida passada, a partir do Lugar de Visão Geral. Agora, as trocas de energia e os *insights* O obsessor cármico e o cliente trocam energia, e podem se despedir. O obsessor é procurado por sua esposa de então. O Viking precisa de mais tempo para aprender a ter empatia.

Então espontaneamente uma outra vida passada aparece, um homem que perdeu a mulher amada um pouco antes de querer formar uma família. Esta vida passada nós tratamos da maneira usual. O Viking olha e abana a cabeça negativamente. O cliente identifica-se com esta vida mas depois se move de volta para as velhas crenças dos Vikings. Concordamos em retornar para aquela vida em uma sessão posterior.

O Lugar de Visão Geral era indispensável para separar o pseudo-obsessor poderoso do cliente.

13.7 A linha através de vidas: sessões costuradas

Sessões costuradas e sessões de círculo são dois métodos para trazer ordem e coerência nas experiências de muitas vidas passadas que surgiram em muitas sessões. Só fazemos essas sessões com clientes que já passaram por várias vidas.

Nas sessões costuradas fazemos regressões curtas. Começamos com a vida aparentemente mais antiga, vamos à experiência da morte, fazemos uma breve revisão e depois vamos para o próximo nascimento. Adquirimos uma breve impressão do tipo de vida: homem ou mulher, questões principais, e depois direto para a experiência de morte e para a próxima experiência de nascimento.

Isso não quer dizer que nunca perdemos nada, mas pelo menos o padrão geral emerge claramente. Isso é importante. No final da sessão, alinhamos literalmente todas essas vidas instantâneas com suas percepções e qualidades adquiridas. Isso traz paz e força.

T: é a sua vida mais da tem a vida mais que consegue perceber?

C: Essa é a vida humana mais antiga na terra. Volto para a Idade da Pedra. Eu vejo a vida como um experimento, vinda de uma existência anterior como energia pura. Eu me compactei.

T: Vá para a primeira impressão que você teve.

C: Eu estava nu e sozinho. Achei tudo lindo ao meu redor. Eu vi à distância uma caverna com pessoas.

T: Qual é a sua primeira reação quando elas veem você?

C: Elas estão tirando pulgas umas das outras. Elas olham para mim, mas isso não significa muito para elas.

T: São quantas pessoas?

C: Cerca de vinte.

T: Qual é a sua impressão delas?

C: Elas são gentis umas com as outras, mas a vida é bastante primitiva.

T: Você vai para o último dia de sua vida, desta vida experimental. Você chegou agora no último dia de sua vida. Qual é a sua primeira impressão?

C: Eu Eu ter tido está muito frio. Não lidar com pneumonia.

T: Qual é a primeira coisa que você experimenta quando deixa seu corpo?

C: Eu devo fazer as coisas melhores da próxima vez.

T: Agora, para onde você vai com esse último pensamento?

C: Vou voltar para a minha energia.

T: Dê uma breve olhada naquela vida. É como obter uma espécie de visão geral. Há algo mais sobre essa vida que você percebe?

C: Eu tentei ser humano. Eu gostei da experiência. Quero tentar novamente.

T: Ela não foi inteiramente bem-sucedida, mas também não fracassou.

C: Isso mesmo.

T: Você agora vai para a próxima vida. Agora você vai ter a impressão de onde você vai nascer. Em que tipo de ambiente, que tipo de paisagem, entre que tipo de pessoas? É como se você estivesse se aproximando de cima e tivesse uma impressão disso tudo agora.

C: É mais adiante no tempo. De toda forma, uma vida mais civilizada. Agora começo no ventre de uma mãe. Eu realmente encarno como um ser humano. Eu de fato nasci na terra.

T: Como você percebe que eles são mais civilizados?

C: Eu posso ouvi-los conversando uns com os outros e aquelas pessoas na caverna não faziam isso ainda.

T: Como você experimenta isso, ficar em um útero?

C: É gostoso. Quente e seguro.

T: Agora, deixe esse sentimento fluir através de você... Você está indo agora para o nascimento. Qual é a sua principal impressão durante o nascimento?

C: Que tudo se torna estreito. Eu fico sem fôlego. Quero sair. Já estive ali o suficiente. T: Agora você tem a impressão de seu nascimento. A primeira impressão.

C: Um sentimento seguro e quente. Eles são simples camponeses, mas realmente gostam de me ter.

T: Então você é bem-vindo. É tudo muito simples.

C: Há o suficiente para comer.

T: Você agora tem a impressão de crescer. Quantos anos você tem agora? O que você está fazendo?

C: Eu tenho 21 anos e é apenas uma boa vida.

T: Você é um menino ou uma menina?

C: Uma menina. Não está acontecendo muita coisa.

T: Você tem a impressão, durante a sua idade adulta, de um dia importante ou de um dia típico. Qual é a sua idade agora e o que está acontecendo?

C: 25. Por alguma razão, é um dia feliz. Não sei o que está acontecendo. Tem a ver comigo. Não é um casamento ou algo assim. Talvez ter um filho. Não tenho certeza.

T: Qual é a sensação que você tem sobre esse dia? vC: Um dia feliz.

T: Outra nova experiência.

C: Ser um ser humano não é tão ruim afinal de contas.

T: Você diz algo como ter descoberto uma emoção que você não sabia que existia. Que isso só acontece com você ou algo assim.

C: Uma sorte inesperada.

T: Um bônus de ser humano. Agora você vai para o último dia desta vida. Quantos anos você tem aqui?

C: 63.

T: Como você morre? Doença, acidente ou algo mais?

C: Não me sinto doente. Estou na cama. Acabei de comer alguma coisa. Acabou

T: Como você acha que é estar tudo acabado?

C: Livre.

T: Você está sozinha ou há outros com você?

C: Estou sozinha, mas há outros ao redor.

T: Eles sabem que você está morrendo?

C: Sim, eles não gostam disso. Não sei exatamente qual é a minha conexão com eles, mas são pessoas que me amam.

T: Você vai agora para o momento em que você morre e deixa seu corpo. Qual é a primeira coisa que você vê quando deixa seu corpo?

C: Eu posso ver toda essa vida.

T: Como é sentir isso?

C: É algo limitado, mas bom.

T: Agora é como se você estivesse deixando para trás essa vida, mais e mais para trás. Como se ela recuasse e desaparecesse e você vai para o próximo nascimento. Você se vê em um novo ambiente, com outras pessoas, outra situação. Agora sua próxima vida avança em frente. Qual é a primeira coisa que aparece diante de você?

C: Uma vida que eu já vi na aula uma vez antes. Eu não sou um governante, mas sou influente. Fui enganado então. Pedi

a execução de alguém por motivos errados.

T: Você é um homem aqui?

C: Não, sou a esposa de um governador. Ele tinha poder. Eu deveria ter deixado isso para ele. Pensei que eu poderia lidar com isso, mas não deu certo.

T: Quando você descobriu que tudo estava errado? C: Quando foi descoberto que o acusador mentiu.

T: Você está indo agora ao dia em que você morre naquela vida. Onde você morre, e como você morre? Qual é a sua idade mais ou menos?

C: Eu deixei aquela vida rica. Comecei a fazer penitência. Sou velha. Para mim, está tudo terminado e acabado. Eu morro sozinha. Apenas com pouco alimento e poucos cuidados durante anos.

T: Você vai agora para o momento em que você deixa seu corpo e começa a ter a visão geral dessa vida. Você percebe algo novo que não tinha notado antes?

C: Eu não deveria ter ido embora. Eu poderia ter feito penitência suficiente onde estava. Eu poderia ter cuidado da família do homem que pedi para ser executado.

T: Assim, compensar algo, fazer as pazes em vez de apenas chafurdar na culpa. Então, duas coisas não correram bem. Você acreditou erroneamente em algo e reagiu impulsivamente e ninguém se tornou mais sábio, nem se tornou melhor por causa disso. Você agora sobe um pouco mais. Você obtém a visão geral de por que você nasceu lá.

C: Tenho a impressão de que eu queria sentir o que é ser rica e poderosa.

T: Experimentar algo diferente novamente. Como se revelou para você ser rica e poderosa?

C: Ser rica é bom, mas você deve ter cuidado com o poder.

T: Você agora se despede dessa vida e segue em frente. Você passa para o seu próximo nascimento. Você tem a impressão de outro ambiente, de outras pessoas. Onde você nasceu de novo? Suas primeiras impressões.

C: O que me vem à mente é uma vida que vi com o meu terapeuta. Eu era uma mulher montada em um cavalo. Eu cai, bati a cabeça e morri. Morava com uma família modesta na Holanda em uma área de floresta. Havia uma mansão ou castelo. O filho do senhor se apaixonou por mim e me quis como esposa. Eu não gostei disso, mas meus pais acharam que seria ótimo, porque então eu seria rica e me tornaria uma dama nobre. Agarrei meu cavalo e galopei para longe.

T: Tem alguma coisa a ver com a vida anterior?

C: Pode ser. Não na minha mente de então, mas quando eu juntos os pontos...

T: Como você se sentiu quando galopou para longe de tudo?

C: Alegre. Os cabelos balançando ao vento, galopando pelas árvores. Um sujeito vem atrás de mim, mas eu posso facilmente me livrar dele. Ele quer me convencer, mas não quero ser convencida.

T: O que você não gosta desse homem?

C: Só não quero morar naquele castelo, passar o resto dos meus dias lá. Quero fazer minhas próprias escolhas na vida.

T: O que acontece agora?

C: Eu arremeto o cavalo com muita força. Caio de cabeça, no mesmo lugar que caí da outra vez. Assim eu morro.

T: Qual é a última coisa que você sente quando está nesse corpo?

C: Pelo menos ele não me pegou. Embora isso seja irritante: ele me leva depois de tudo. Ainda acabo indo para aquele castelo, morta. Leva muito tempo até que meu corpo seja devolvido aos meus pais. Isso me irrita.

T: Você não pode mais protestar sobre isso.

C: Fico lá deitada como uma Bela Adormecida e ele está aflito. Isso não me afeta. Só quero voltar para minha própria casa. Finalmente, ele me devolve aos meus pais. Eles me enterram lá.

T: Você vê tudo agora de um ponto de vista mais elevado. Você vai rever essa vida do começo ao fim. O que você acha significativo ou notável agora?

C: Estou incomodada pelo fato de que outros buscam controlar minha vida, de que eles querem coisas de mim. Foi assim que acabei morta e não deveria ter sido assim. Estou feliz por ter terminado dessa forma. Não quero que outras pessoas controlem minha vida.

T: Você agora deixa a vida atrás de você. Você vai para o próximo nascimento. Agora você vai ter uma impressão das pessoas e das circunstâncias em que você vai nascer. Quais são suas primeiras impressões?

C: Então eu chego a uma vida que já vi antes, na Inglaterra. Moro no litoral perto dos penhascos. Uma casa onde estou fazendo as tarefas diárias. Vejo muitas crianças e eu me vejo penhasco.

T: Você ainda tinha menos controle sobre sua própria vida do que antes.

C: No caminho para o penhasco, vejo folhagens e água, um pasto. Eu gosto disso. Vou para lá. Não me importo de saltar dessa rocha. Tudo acaba antes que meu corpo caia no chão. Um alívio.

T: Agora você tem a impressão de onde você acabou indo após a sua morte.

C: Lá, naquele pasto.

T: Apenas sinta estar lá. Vá para o momento em que você se tornar seu antigo eu novamente. Até que não sobre nada daquela vida dura em você. Agora você vai para o próximo nascimento. Você vai para a próxima vida e começa a ter impressões das pessoas, do lugar para onde você está indo finalmente nascer. Qual é a primeira coisa que lhe vem à mente?

C: França. Paris.

T: Você já teve impressões sobre isso antes?

C: Uma pequena parte daquela vida. Eu moro em Paris. Já existem grandes edifícios, por volta de 1850.

T: Que tipo de pessoa você é ali?

C: Nenhum pintor, mas algo relacionado à arte, talvez um poeta. Faço longas caminhadas. Fujo de 1848). Percorro a Bélgica e chego a Amsterdã. Já vi isso antes. Então vou para uma área rural ao norte de Amsterdã.

T: Agora você tem a impressão de como você viveu a partir de então. Você é um poeta ou um pintor, ou você faz algo mais?

C: Eu vivo em um ambiente artístico. Talvez eu seja ambos. Espera-se que você seja versátil em todas as artes. Eu sou muito bom em cada uma, embora não posso dizer que eu seja brilhante. Eu me sinto estranho porque sou francês. Não havia então muitos estrangeiros na Holanda. Eles me acharam interessante.

T: Você é interessante, você é versátil, você é artista, mas você não é realmente excelente.

C: Não. É especial viver entre aquelas pessoas. Mas é uma vida solitária. Eu continuo sendo um estrangeiro. Saí de Amsterdã. Eu me sentia bem lá. Então fui para o norte. Esse campo me inspirou. Todo mundo me considera um solitário. Falo francês, mas pareço diferente. As pessoas de lá não conseguem lidar com isso facilmente. Eu devia ter voltado para Amsterdã. Aquela paisagem, o país baixo, as nuvens acima me atraem. Mas artisticamente não faço nada com isso.

T: Você vai agora para o momento em que morre naquela vida. Onde você está e como você morre?

C: Estou preso na Holanda. Estou doente. As pessoas cuidam de mim, mas elas realmente de mim ou não me amam. Não parece aconchegante ou algo assim. Não voltei para a cidade. Permaneci naquela área rural.

T: Onde você morre?

C: Estou na casa de alguém que cuida de mim porque ele sabe que estou doente. Por compaixão, não porque ele realmente se preocupa comigo.

T: Vá para o momento em que você morre e deixa o seu corpo. Se você agora conseguir rever toda a sua vida, quais

são as principais impressões?

C: A coisa mais importante que fiz foi procurar aventura. Aprendi a observar bem e manipular ou criar coisas bonitas. Mas me descuidei. Eu pensei muito pouco em mim.

T: Agora é como se você se virasse. Você continua em frente. Você deixa essa vida para trás e vai para o seu próximo nascimento. Você recebe impressões das circunstâncias e das pessoas em que nasceu. Onde você se encontra agora?

C: Eu acho que em Amsterdã. T: Esta é a sua vida atual?

C: Acho que sim.

T: O que causa a maior impressão em você quando você vai para esta vida? Quando você começa a se preparar. Quando você começa a descer, por assim dizer. Que sentimentos, que pensamentos lhe vêm à mente quando você sente esta próxima vida?

C: Parece que: aqui eu deveria ter ficado na minha vida anterior. Volto ao que eu deveria ter feito então.

T: Há mais pensamentos, impressões que vêm a você?

C: O que também me atrai são os antecedentes médicos dos meus pais.

T: O que você acha atraente sobre isso?

C: Quero saber como estou lá dentro, como meu corpo funciona.

T: Parece que você ainda é um experimento. Sugiro que você vá para uma pastagem verde. Um lugar onde você se sinta completamente à vontade. Quando você chegar lá, diga sim.

C: Sim.

T: A primeira pessoa que você vê agora vindo até você é o homem nu que veio da caverna. Se ele vem caminhando em sua direção, o que você vê e sente?

C: Ele me faz feliz. T: Como ele reage?

C: Nós nos reconhecemos e rimos um do outro. Velhos garotos, velhos companheiros. Ele também fez parte de um experimento.

T: Agora você vê a mulher daquela vida simples subsequente vindo até você, a mulher que era agradável e pacífica. Em uma idade feliz e pacífica. Que idade ela tem quando caminha em sua direção?

C: A idade que ela teve quando morreu, 63. T: Como são seus olhos?

C: De uma mulher sábia.

T: Como ela responde ao homem nu?

C: Ela acha que estar nu é um pouquinho demais. Ela consegue lidar com isso, mas preferiria que ele usasse algumas roupas.

T: Mas ele não sente necessidade?

C: Não, ele é como é.

T: Agora você vê a mulher que galopava pela floresta. Como está o olhar em seus olhos? (T esquece neste momento da vida da mulher poderosa.)

C: Ela parece preocupada.

T: Com o que ela está preocupada?

C: Com o fato de sua vida não ter terminado bem.

T: Como ela responde quando vê você?

C: Parece que ela me culpa por isso. Que eu provoquei sua morte fazendo com que ela caísse do cavalo.

T: Você fez isso? Se sim, por quê?

C: Eu deixei o cavalo tropeçar.

T: Como você fez isso?

C: Com o poder da minha mente.

T: Você estava separada dela ou de outra parte dela?

C: Eu era uma parte dela.

T: Você está nessa parte. Por que você está fazendo isso? Por que você intervém de forma tão drástica?

C: Porque eu tenho medo de, se não fizer isso, não ter escolha a não ser aceitar e me sujeitar à vida que todos escolheram para mim. Se eu continuar viva, devo em algum momento, pressionada por meus pais, ir para aquele homem, e viver no castelo com ele, e simplesmente não quero isso.

T: Apenas diga isso a ela. Como ela reage?

C: era realmente necessário causar a minha morte? Não havia realmente outra maneira? Fugir daquele sujeito até ele desistir.

T: Isso teria funcionado?

C: Acho que não.

T: Como você o deixou tão loucamente apaixonado por você?

C: Eu estava apenas no trabalho e ele ficou lá olhando de soslaio para mim. Ele simplesmente se apaixonou por mim.

T: Ele estava obcecado por você?

C: Provavelmente. Ainda mais porque não conseguiu me pegar.

T: Eu diria neste momento a essa menina: Eu sinto muito que terminou desta maneira. Como ela responde agora?

C: Ela aceita, mas ainda está infeliz.

T: Sem dúvida. Deixe-a ficar ali por ora, e veja a mulher rica emergir diante de você, que se deixou enganar por falsa acusação. Como ela chega? Em que idade?

C: Em plena força, gorducha, próspera, corada. Parece como se isso não tivesse acontecido ainda.

T: O que você acha dela?

C: Ela é legal.

T: Diga-lhe: Você é uma grande mulher, mas você não deve acreditar em tudo o que eles lhe dizem. Como ela responde então?

C: Ela percebe isso muito bem agora.

T: Basta colocá-la atrás da mulher sábia que teve essa vida boa, simples, de modo que todos os três estejam de pé em fila. Então você pede à jovem no cavalo para ficar atrás da mulher rica. Como você se sente se vê aquelas quatro de pé em fila?

C: Um belo conjunto.

T: Então você agora vê aquela que era servil que finalmente saltou do penhasco. Como ela se parece? Com que idade ela chega?

C: Ela tem um avental. Ela parece um pouco decaída, desajeitada.

T: Ela ainda pode se lembrar de como terminou com a vida dela? C: Ela vai conseguir, quando eu lhe mostrar a pastagem, sim.

T: Você faz isso.

C: Isso a faz feliz.

T: Retire o avental dela.

C: Isso é um alívio.

T: Coloque a atrás daquela garota do cavalo. Deixe-a também ver os outros que estão na frente dela. Como é sentir isso?

C: É familiar. Ela também conhece o homem nu. Aquela senhora gorducha, ela conhece também. Só aquela garota antes dela, ela não conhece.

T: Basta perguntar a ela: ela pertence a este lugar aqui? Ou você apenas se esqueceu dela?

C: Ela não sabe.

T: Deixe a garota virar-se para ela, por um momento. Como essas duas respondem uma à outra?

C: Elas não se conhecem.

T: Então você deixa a mulher rica se virar também. Pergunte a essa menina do cavalo, você a conhece ou não?

C: Ela a conhece, sim.

T: Aquela garota do cavalo estava provavelmente tão contrariada, rebelde, que permaneceu presa lá de uma maneira ou de outra. Essa servil nasce, ela trabalha, ela vive. Aquela garota simplesmente não encarnou com ela. Talvez por isso ela tenha tido uma vida tão pesada.

C: Sim, aquela garota poderia tê-la ajudado a evitar aquela vida ou a se libertar dela.

T: Basta dizer a estas duas para que elas se deem as mãos e para que se olhem bem. O que acontece então?

C: Bem, a servil dá um profundo suspiro. Ela também queria isso, sim. Ir para um mundo vasto. T: Eu diria a essa servil: Eu te entendo.

C: Sim.

T: Aquelas quatro veem o artista francês andando em direção a elas.

C: Isso é legal.

T: Ele sabe que ele é legal?

C: Ele se acha um tolo.

T: Ele tem pouca consideração por si mesmo, aparentemente.

C: Ele ainda está incerto. Mas acha a fila de pessoas intrigante.

T: Parece ser uma contra-reação à servil. Essa maneira casual dele. Agora você vai ficar atrás dele e coloca suas mãos nos ombros dele. Como é sentir isso?

C: Bom.

T: Ele coloca as mãos nos ombros da servil. Como é sentir isso? C: Bom.

T: A servil coloca as mãos nos ombros da menina do cavalo. A menina coloca as mãos da mulher rica. Aquela mulher coloca as mãos nos ombros da mulher sábia e simples. A última coloca as mãos no experimento nu. Agora, como é sentir todos nessa fila para você?

C: Estranho, mas bom.

T: Você quer puxar o artista para você, a fim de que ele se torne um com você? Ou não?

C: OK.

T: Apenas observe ele dar um passo para trás, e andar para dentro de você. Como é sentir isso?

C: Dá uma sensação de reconhecimento.

T: Apenas o cumprimento, o receba. Agora esteja pronto para puxar a servil para você. Olhe e sinta o que acontece então. Deixe-a dar um passo para trás.

C: É pesado. Por favor, deixe-a sair de novo.

T: Imagine que ela soltou algo pesado. Provavelmente ter se libertado do avental não foi suficiente para ela. Talvez seja necessário tirar mais coisas.

C: Ela ainda está deprimida.

T: O que acontece se ela primeiro puxar a garota do cavalo para ela. O que acontece então com o seu humor depressivo?

C: Ela se sente muito melhor agora.

T: Então você toma as duas em si mesma. Se você quiser, se puder.

C: Não, acho que primeiro a senhora gorducha precisa se fundir com aquela garota e com a servil. Então a servil ficará mais completa, mais vigorosa.

T: Então essas três se harmonizam. Isto é, a mulher do cavalo e a servil são essencialmente o carma da mulher gorducha ou são uma continuação ou uma reação a ela e à vida dela.

C: Pelo menos elas se encaixam.

T: O que você pode descobrir mais tarde. Você pode absorvê-las em si mesma agora?

C: Sim.

T: Agora a mulher sábia.

C: Ela entra em mim imediatamente.

T: E o experimento, o homem nu.

C: Sim, ele também é um docinho. Eu cresci.

T: Como você se sente agora?

C: Versátil e próspera.

T: Como uma pastagem?

C: Sim. Estou cheia e pronta, madura.

T: Sinta-se madura e rica e livre e versátil.

C: Eu posso assumir o mundo inteiro.

T: Agora, qual é a sua opinião sobre a experiência completa até agora?

C: Isso me agrada, considerando todas as coisas.

T: Qual é a sua visão geral, a essência deste fio de vidas?

C: Eu quero mais do que isso.

T: Então tenho uma boa notícia para você: você pode.

C: Eu certamente farei isso.

T: Diga novamente: Eu quero mais do que isso.

C: Eu quero mais do que isso.

T: Com essa sensação de que você quer mais, você volta para o aqui e agora. Abra os olhos e volte para o aqui e agora.

C: Esse verde e azul. Um eu grande, a terra imensa. Agora, você cresce a partir disso, com todas aquelas vidas que estão em você.

Este método não cobre todas as vidas passadas. A mulher ficou espantada com o homem nu na caverna, com o qual ela começou a sessão. Então depois veio a mulher do fazendeiro. Ela não tinha outra vida no meio? Provavelmente, mas talvez não. Eu sempre instruo: *vá para a próxima vida*. Eu sei por experiência que algumas vidas estão sendo ignoradas. Nós apenas seguimos a linha, o padrão, a sucessão de vidas que emerge durante a sessão. Isto, naturalmente, você não faz com os clientes que não querem olhar no espelho ainda. Caso contrário, você só terá vidas impressionantes, ou apenas vidas patéticas ou vidas femininas, ou vidas brancas, ou seja o que for. Então você recebe uma seleção distorcida, ou pior, projeções e fantasia.

O cliente já conheceu sete vidas, incluindo sua vida presente. Dois homens e cinco mulheres. Agora parece que um dos principais recursos é a mulher plena, rica, poderosa. Aquela era ingênua, no entanto. Provavelmente uma vida inicial. Ela ainda é estranha e crédula, mas há poder nela.

Um dos pontos fortes da cliente é também uma fraqueza: acho que ela ainda não sabe muito bem como o mundo funciona exatamente aqui embaixo. Como o francês: nada de errado com ele, mas com autoconsciência fraca. Há também algo inocente sobre ele. Então, minha conclusão é: este experimento ainda está acontecendo.

O paradoxo da sessão costurada é que você está indo de uma vida para a próxima e você quer que os clientes mergulhem nelas por apenas um curto tempo. É sobre o quadro em geral, o padrão geral.

Você tenta descobrir o fio comum, o tema abrangente através da série de vidas.

Eu usei este método entre dez e vinte vezes até agora. A cliente nesta sessão do exemplo descrito acima foi a única que não queria que as personalidades das vidas passadas ficassem atrás dela. Ela queria que elas ficassem na frente dela. Então as deixei caminharem entrando por trás, todas nela, no final. Geralmente sugiro: *Você está na frente e a outra personalidade da vida passada dá um passo em direção a você e entra por trás em você. Como é sentir isso?*

Nunca force as personalidades a entrar uma na outra. Talvez algo mais deva ser tratado primeiro antes que seja sábio fazer isso, ou antes que isso possa ser feito. Ou você as deixa em uma fila única. Sugerimos, mas não forçamos nada.

13.8 A linha através de vidas: sessões de círculo

Nas sessões de círculo, evocamos vidas conhecidas – e às vezes desconhecidas – vidas como personificações, nós as colocamos na sequência de tempo correta e vemos como reagem entre si. Colocamos a vida mais antiga imediatamente à esquerda do cliente, a vida passada mais recente imediatamente à direita e o resto no sentido horário, em ordem cronológica. Finalmente, fechamos o círculo, incluindo a personalidade atual, e uma integração energética acontece. Só podemos fazer isso se as pessoas já tiverem impressões de vidas passadas diferentes. Caso contrário, abrimos a porta para a fantasia, projeções e identificações.

T: Quantas vidas você encontrou em suas sessões?

C: Cinco, eu acho.

T: Qual é provavelmente a sua primeira vida?

C: Minha vida mais antiga é a de um homem pré-histórico. Um sujeito grande e forte. Ele era um líder. Todos vinham até ele pedir conselhos.

T: Você era uma espécie de chefe?

C: Sim, algo assim.

T: Qual lugar agradável, razoavelmente privado, você pode imaginar agora?

C: Meu quarto de ioga.

T: Imagine que é o fim de um dia bonito, e está ficando escuro em seu quarto. Você vai sentar lá?

C: Estou sentado de pernas cruzadas em um tapete.

T: Você pode ver a porta do quarto?

C: Sim.

T: Essa porta se abre lentamente e você vê aquele chefe entrar. Qual é a sua primeira impressão? Como ele se mostra e em que humor ele está?

C: Grande, firme. Assustador, na verdade. Tem os cabelos longos selvagens e uma cara feroz.

T: Como são seus olhos?

C: Amigáveis. Ele está vestido com uns tipos de peles.

T: Ele é bem-vindo?

C: Sim.

T: Diga a ele que é bem-vindo. Dê-lhe um espaço em algum lugar à sua esquerda. Ele pode se sentar ou ficar de pé, o que ele preferir.

C: Ele vai se sentar no canto.

T: O que ele pensa de você? É como ver a si mesmo através de seus olhos. O que você vê, quando você olha para si mesmo através dos olhos dele?

C: Ele acha que sou pequeno, patético, solitário.

T: Você é assim?

C: Sim.

T: Eu diria a ele: Você tem esse direito. A porta se abre novamente e você vê agora sua outra vida passada entrar na sala. Quem está vindo agora?

C: Há um menino, um índio americano, que entra.

T: Você já conhece essa vida?

C: Sim.

T: O que aconteceu com esse menino índio?

C: Ele foi atacado por um urso.

T: Como ele aparece agora, como ele olha? Como se estivesse sendo atacado por um urso ou apesar disso está tudo OK?

C: Ele sente falta de um braço.

T: Como são os olhos dele?

C: Tristes.

T: Esse urso arrancou, machucou ou comeu o braço dele?

C: Arrancou.

T: Você anda até a porta, abre a porta e atrás da soleira da porta, você vê o braço arrancado ali no chão.

C: Sim.

T: Você vai reconectar esse braço no garoto. Você costura o braço e o envolve com uma bandagem firme. Talvez seja

necessária uma tipóia. Diga ao rapaz: Devemos dar tempo. Como ele reage então?

C: Ele acena com a cabeça positivamente.

T: Coloque sua mão no ombro onde o braço foi arrancado, como se você fosse abençoá-lo ou curá-lo. O menino morreu dessa lesão ou viveu com apenas um braço?

C: O menino morreu da perda de sangue. (T esquece de recuperar o sangue perdido.)

T: Apresente o menino ao homem selvagem. Como eles dois reagem um em relação ao outro?

C: Esse homem é enorme. O rapaz deve olhar para cima para ver aquele homem. É um homem imponente. O menino é pequeno.

T: Esse homem poderia protegê-lo contra o urso?

C: Acho que sim, sim.

T: Dê as boas-vindas ao garotinho. Onde ele se senta?

C: À esquerda do homem grande.

T: A porta se abre e você vê outra vida sua entrar. Quem está vindo agora? Sua primeira impressão.

C: Há uma mulher jovem. Já a vi antes. Naquela vida, ela era rica. Eu a vejo em uma casa grande. Ela foi sequestrada e jogada em uma masmorra. Finalmente conseguiu fugir para a floresta. Ela teve uma vida semelhante a Robin Hood a partir de então, com outros.

T: Como ela entra no seu quarto? Em que humor? Em que estado? Ela está ali como estava na floresta ou como quando ainda era rica?

C: Ela está feliz. Ela entra como estava na floresta. A vida era excelente. Era uma vida livre.

T: Como você se sente vendo ela?

C: Ela é legal.

T: Apenas a apresente ao menino índio e ao homem selvagem. Como eles reagem entre si?

C: Ficam um pouco surpresos, mas bem.

T: Ela viveu antes ou depois do garotinho?

C: Depois.

T: Então ela vai se sentar à esquerda do menino. Como você sente isso, esses três em seu quarto?

C: É engraçado. Porque eles são tão diferentes, todos os três.

T: A porta se abre e você vê outra vida sua entrar. Quem está vindo agora?

C: Outra mulher jovem. Uma menina judia que morreu na câmara de gás em Auschwitz.

T: Em que estado ela entra?

C: Cinza. Não exuberante.

T: Apresente-a à mulher como Robin Hood. Ela a conhece?

C: Elas olham uma para a outra como se se conhecessem há séculos. É bom ver isso.

T: Elas podem se abraçar?

C: Sim.

T: Então ela vai até o menino índio, e sugiro que ela o abrace também. Como eles reagem?

C: Como se houvesse parentesco.

T: Ambos morreram jovens.

C: Sim.

T: E se você a apresentar ao homem selvagem?

C: Ela o acha assustador. Ela mantém certa distância dele.

T: Imagine que ela leva esse selvagem feroz para Auschwitz e que o homem selvagem faz lá tudo o que ele quer fazer. O que você vê acontecendo então?

C: Ele bate os pés e esmaga tudo no chão, como um gorila enorme.

T: Deixe ele fazer o que quiser e deixe a menina dar uma boa olhada no que ele faz. Deixe-o soltar toda a sua força, sem restrições, tudo. O que está acontecendo agora?

C: Estou me sentindo sufocado novamente. Meu coração está disparado.

T: O que acontece em Auschwitz quando o selvagem age daquela forma?

C: Auschwitz fica completamente achatada.

T: E então?

C: Silêncio. Silêncio ensurdecador.

T: Ouça o silêncio. Se a menina quiser, pode caminhar em direção ao selvagem. O que acontece então?

C: Ela procura a proteção dele. Quer se aproximar dele.

T: Apenas deixe isso acontecer. Em meio do silêncio ensurdecador. Uma vez que ela realmente se sente protegida e segura, ele a leva de volta para sua sala de ioga. Como ela se sente agora?

C: Quente, protegida, segura.

T: Como ela olha para você agora?

C: Emotiva, mas quente e amorosa.

T: Diga a ela que você pode ver e sentir o calor e amor que vêm dela. Deixe-a sentar em algum lugar à sua direita. Como é sentir isso?

C: Empolgante, mas agradável.

T: A porta se abre e ali entra outra vida passada sua. Qual é a sua primeira impressão? Que tipo de pessoa entra na sala?

C: Há uma mulher mais velha entrando.

T: É alguém que você conhece?

C: Sim.

T: Como ela é?

C: Ela estava no trabalho. Ela é banida de sua aldeia porque viu muito e sentiu e experimentou demais. As pessoas acharam aquilo assustador, difícil de aceitar e não conseguiram lidar com aquilo.

T: Em que estado de espírito ela entra?

C: Ela está entrando curvada, velha e solitária.

T: Ela reconhece você?

C: Sim.

T: Apresente-a a todos os outros, vá de um em um. Começando com o homem selvagem, e finalmente terminando com a menina judia.

C: A menina judia, ela e a mulher da floresta se dão bem.

T: Eu posso imaginar que ela queira se sentar entre estas duas. Ou ela já viveu antes daquela mulher como Robin Hood?

C: Não. Depois.

T: Então deixe-a se sentar entre elas. Mostre a ela o homem selvagem e o menino índio. Como ela se sente agora?

C: Ela se sente revigorada.

T: Sua clarividência ainda está acordada, ou ela ainda a está escondendo? C: Ela ainda tem, mas não se permite mostrá-la tão facilmente mais.

T: Eu diria a ela: No meu espaço você pode mostrá-la sem preocupação ou medo. Como ela responde?

C: Ela não esperava isso.

T: É como se você visse ou sentisse algo ao redor dela ou algo no quarto muda. O que está mudando agora?

C: O quarto fica mais brilhante.

T: Bom. Há alguém parado na porta? Se houver, você convida aquela vida para entrar e vê a porta se abrir. Caso contrário, a porta permanece fechada. O que acontece agora?

C: Há alguém de pé lá. Ele se parece com meu pai, não com meu pai biológico, mas como alguém que me criou.

T: Ele ainda está vivo?

C: Sim.

T: Basta lhe perguntar: O que você está fazendo aí? C: Estou aqui para vigiar as coisas.

T: Você precisa disso?

C: Não.

T: Diga-lhe: Eu não tenho absolutamente nenhuma necessidade de você. Como ele reage?

C: Ele acha que deveria ficar de olho nas coisas. Ele é autoritário.

T: Deixe o homem selvagem levantar e colocá-lo para fora de sua casa.

C: Ele não gosta, mas não pode competir com o selvagem.

T: Você poderia dizer a ele: Se você se atrever a voltar, vou deixar que ele lhe dê um nó duplo.

C: Eu entendi a mensagem, ele diz.

T: Você deixa o homem selvagem sentar-se no lugar dele novamente. Você se levanta, e abre a porta e vê se há alguém trás dela ou não.

C: Não.

T: Você fecha a porta novamente, vai para o seu próprio lugar e peça aos outros que se levantem.

C: Sim.

T: À sua esquerda, o homem selvagem, depois o menino índio, depois a jovem mulher da floresta, depois a mulher mais velha e, em seguida, a menina judia. Assim a mulher como Robin Hood fica de pé oposta a você no círculo.

C: Sim.

T: Então há, em ambos os lados, dois no meio. Aproxime-se um do outro, para que vocês do outro. Agora você envia energia através de sua mão esquerda para o homem selvagem. Algo passa por esse círculo até você sentir que a energia volta para sua mão direita. O que você experimenta agora? O que você sente passando por esse círculo e o que você sente voltando?

C: Ligação.

T: Como é a sensação de estar conectado?

C: É formidável.

T: Aumente o impulso que você está enviando através do círculo. O homem selvagem recebe e você diz a ele: Eu me sinto conectado. O olhar do homem selvagem vai para o menino índio e continua assim com cada um dizendo as mesmas palavras um para o outro. Dessa forma, a energia atravessa ainda mais fortemente por todo o círculo até que ela volte para você. Se você sentir que o círculo se conecta novamente, você diz sim.

C: Sim.

T: Você envia a energia mais uma vez. É tão intensa, você começa a vê-la. Que cor é a energia que agora está fluindo através de suas mãos?

C: É como um raio de sol.

T: Todo o círculo agora está se tornando um círculo giratório de luz solar. Basta ver quão intenso, quão poderoso você pode fazê-lo. Isso se faz quase automaticamente, sem esforço. Como se estivesse se movimentando. O que acontece com o círculo?

C: Está girando ao nosso redor, mas também o centro.

T: Sinta como isso acontece em pleno poder.

C: É como se fosse uma fusão.

T: Apenas deixe acontecer. Afinal de contas, todo mundo permanece no seu próprio eu, e no entanto é como se todos vocês se fundissem. Olhe-os todos nos olhos, um por um. Eu sugiro que conectados.

C: Sim, então estou feliz. É como se o círculo estivesse encolhendo. Estamos nos aproximando uns dos outros. É ótimo.

T: Você vê a luz dourada, a luz do sol?

C: Sim, no centro. Porque o círculo se tornou menor, é como se um sol brilhasse, no centro.

T: Agora, torne-se um único sol. Sinta e veja esse sol. O que está acontecendo?

C: Eu sinto camaradagem. Eu tenho de rir daquele homem grande e gordo selvagem que quer entrar em mim, mas não se encaixa, ele é muito grande para mim.

T: Há uma solução simples para ele: basta você crescer um pouco mais. Sinta-se crescer. Você consegue?

C: Sim.

T: Como é sentir isso?

C: Maior. Estou ficando quente agora. Eu me sinto muito mais forte agora. Vejo tudo diferente: mais aberto, mais amplo.

Sempre peça mais uma vez para olhar trás da porta, porque às vezes ainda pode ter alguém esperando para entrar na luta. Para igualar o equilíbrio homem-mulher, por exemplo. Ou algo ainda não parece completo. Neste caso, foi bem equilibrado. Havia seis vidas. Dez vidas tornam-se um pouco mais complicadas de manusear. Nós apenas continuamos, até que o círculo esteja completo. Mesmo que tenhamos de nos sentar ali à noite. Os terapeutas de regressão não mantêm os tempos de sessão artificiais. Olhamos para a eficácia – não para o relógio. Esta era uma sessão de círculo completo, exceto

colocar o braço arrancado de volta. E achatar Auschwitz. Também um toque agradável.

Usamos as outras vidas para ajudar e complementar uma à outra. Uma é um recurso para a outra. Ao interagir, elas se reforçam, tornam-se mais verdadeiras. Eu sempre peço a vida mais antiga para sentar ou ficar à esquerda do cliente, até que tenhamos a vida imediatamente anterior à direita do cliente. É sempre interessante ver quem está enfrentando você. Parece mais natural ir da esquerda para a direita, no sentido horário. Isto também parece ser a direção natural no trabalho da constelação. Quem sabe, pode ser o contrário no hemisfério sul. De qualquer forma, sempre em ordem cronológica da vida mais antiga para a vida passada mais recente.

Se uma vida não for aceita pelas outras vidas passadas, e é certo que é uma vida passada, continuamos até que a vida seja aceita pelas outras. Caso contrário, temos de fazer uma sessão separada com essa vida primeiro. Pelo menos a história da vida deve ficar clara. Para o círculo é indispensável que as encarnações aceitem e respeitem umas às outras e a si mesmas. Se for necessário, você faz uma minirregressão durante a sessão do círculo. Se isso não funcionar, então a sessão de círculo foi feita muito cedo; o cliente não estava pronto para isso.

Com uma sessão costurada mais de um tema emerge, enquanto com uma sessão de círculo tratamos mais a respeito de conexão de vidas. Essa é a diferença entre uma linha e um círculo. Nós as mantemos sempre em ordem cronológica. Você poderia primeiro colocá-las ao longo de uma linha, e depois em um círculo. A outra maneira faria pouco sentido.

Espero que tenha ficado claro o que uma sessão de círculo pode realizar. As sessões de círculo não são pesadas; elas são alegres. Não as faça muito cedo. Não realize uma sessão de círculo com um cliente apenas após algumas regressões. Em um processo mais longo vem um ponto de saturação e então é quando uma sessão de círculo se torna uma maneira maravilhosa para completar o processo. Às vezes encontramos uma vida desconhecida ou pouco conhecida que complementa as outras vidas, equilibrando-as.

Nos exemplos de sessões de linha e sessões de círculo, muitos elementos são provisórios, muitas histórias estão incompletas. O detetive ainda tem muito trabalho a fazer.

A sessão de exemplo a seguir tem muitas pontas soltas nas histórias das diferentes vidas. Embora haja muito trabalho de detetive ainda por fazer, a integração é impressionante.

T: Imagine que você esteja sozinho em casa e sentado calmamente. A porta se abre e uma de suas vidas passadas em que você apenas pensou, entra. Quem entra primeiro?

C: Um judeu de Theresienstadt.

T: Qual é a idade dele quando entra?

C: 32.

T: Como são seus olhos?

C: Bons.

T: Ele é bem-vindo?

C: Sim.

T: Vocês se conhecem?

C: Humhum.

T: Basta perguntar se ele vai ficar de pé, do lado, em algum lugar.

C: Sim.

T: Vocês olham juntos para a porta que se abre novamente e uma segunda vida passada sua entra. Quem está vindo agora?

C: Uma mulher herbalista que envenenou três crianças.

T: Deliberadamente?

C: Sim, deliberadamente.

T: Seus próprios filhos?

C: Não, de outra pessoa. Eu não tinha filhos meus lá.

T: Como ela parece? Como está o olhar em seus olhos?

C: Tímido.

T: Tímido. Quantos anos ela tem?

C: 40.

T: Basta lhe pedir para ficar ao lado do judeu.

C: Sim.

T: Em um momento vamos apresentá-los um ao outro, mas agora você apenas olha para a porta. Agora vem a terceira vida passada. Quem está entrando?

C: Um homem. Um comerciante de escravos.

T: Como você acha que ele se parece? Como está seu estado de espírito?

C: Resignado; ele tem sessenta anos aproximadamente.

T: Você já o conhece?

C: Humhum.

T: Apenas o agradeça por ter vindo. Ele fica de lado. Você volta a olhar para a porta e todos os três a observam com você. A porta se abre de novo. Quem está entrando?

C: Um padeiro. Acho que ele tinha apenas vinte anos.

T: O que aconteceu com ele?

C: Ele foi sequestrado por uma tribo primitiva onde teve de se casar com a única mulher deixada ali, a filha do chefe. Uma mulher bem feia! Ele não queria se casar com ela. Essas pessoas ainda eram cabeludas, uma espécie de Neandertais. Ele tinha de trazer sangue novo.

T: Será que isso aconteceu?

C: Não, sua aversão era muito forte. Ele queria fugir, e várias vezes serviu como oferta para ficar vivo, mas no final o mataram.

T: Quantos anos ele tinha então?

C: 20.

T: Qual é o estado de espírito dele quando entra?

C: Está muito bem. (Afinal, ainda tem vinte anos.)

T: Temos o judeu de Theresienstadt, então temos a mulher herbalista, o comerciante de escravos e agora o padeiro, como nós o chamamos por ora. A porta se abre e há novamente uma vida passada sua. Quem você vê entrando agora?

C: É um homem que morreu no deserto.

T: Em que estado de espírito ele entra?

C: Razoavelmente está tudo certo. Da forma como ele entende tudo.

T: Vieram uma mulher e quatro homens. Eu sugiro que agora entre uma mulher que pode ser não.

C: É uma cigana da Finlândia. Ela não era cigana originalmente, mas se juntou aos ciganos.

T: Em que tipo de humor ela entra?

C: Em pânico.

T: Você já conhece essa mulher?

C: Não, tive apenas uma ou duas impressões sobre ela.

T: Diga a ela que está segura aqui e apresente-a aos outros. Como os outros reagem a ela?

C: Bem.

T: Como ela reage aos outros?

C: Suspeita.

T: Há alguém nesse grupo de que ela desconfie menos?

C: A mulher herbalista.

T: Quem deles viveu mais recentemente antes de você? É provável que seja aquele judeu de Theresienstadt.

C: Sim.

T: Basta lhe pedir para ficar à sua direita.

C: Sim.

T: Vamos fazer um círculo. Vá para a vida mais antiga entre essas pessoas e peça-lhe para ficar à sua esquerda.

C: É o padeiro.

T: Bom. Quem é o próximo? Quem vai ficar ao lado do padeiro?

C: O homem do deserto. Um comerciante.

*T: Quem foi o último antes do homem de Theresienstadt?
Ele vai ficar ao lado da última vida.*

C: Aquele traficante de escravos.

T: Isso não foi há muito tempo, então.

C: Não.

T: Ele vai ficar ao lado do judeu de Theresienstadt. Essas duas mulheres vão ficar na sua frente.

C: Sim.

T: Qual delas está de pé à esquerda e qual à direita? Quem foi a primeira das duas?

C: A mulher herbalista.

T: Vou conferir cada vida, uma por uma. À sua esquerda está o padeiro. Essa é a vida mais antiga.

C: Sim.

T: Depois o homem do deserto, o comerciante. Depois a mulher herbalista. Depois a mulher finlandesa. Em seguida, o comerciante de escravos e, por último, o homem de Theresienstadt.

C: Sim.

T: Olhe para todas as suas vidas, da esquerda para a direita. Olhe uma a uma nos olhos e faça um aceno de reconhecimento. Estão todas quietas ou a mulher finlandesa ainda está inquieta?

C: Sim, ela está inquieta.

T: Então, antes de começar a integrá-las, devemos prestar atenção nela. Agora você tem a impressão da principal

razão de sua inquietação. O que aconteceu com ela? Isso tem a ver com a sua vida ou com o modo como ela morreu?

C: Alguma coisa aconteceu com seus filhos e então ela fugiu. Ela não sabia para onde ir.

T: Qual foi a pior coisa para ela?

C: Que teve de deixar seus filhos para trás.

T: Que idade tinham essas crianças?

C: 3, 6 e 9.

T: O que aconteceu com elas?

C: Quando voltou para casa, ela as encontrou assassinadas.

T: Por quem?

C: Ela não sabe.

T: Houve uma guerra então, ou uma insurreição ou algo assim?

C: Não.

T: Poderia ter sido o marido dela ou um membro da família? Ou ela realmente não tem idéia? Alguém a detestava?

C: A vizinha.

T: A vizinha poderia ter feito isso com as crianças ou deixou que alguém o fizesse?

C: Foi ela quem fez.

T: A vizinha teve filhos?

C: Não.

T: Quando a finlandesa mora lá com os três filhos, ela tem marido ou um homem?

C: Ele está trabalhando na floresta. Depois, ele fica meses longe. Lá é uma paisagem pouco habitada, imensa. É apenas uma pequena comunidade.

T: Ele é caçador, silvicultor ou carvoeiro? C: Silvicultor.

T: Ele fica fora por meses seguidos. Ele está em casa durante os meses de inverno?

C: Sim.

T: Qual é a época em que ela encontra os filhos mortos?

C: No verão.

T: Então seu marido não está em casa?

C: Não. Ela tem medo de que ele fique com raiva dela. Por que ela não os protegeu adequadamente.

T: Como ela encontrou os três filhos mortos? Eles morreram dentro ou fora de casa?

C: Dentro.

T: Onde você estava no momento?

C: Fora.

T: O que você estava fazendo?

C: Procurando diversão. Estava entediada.

T: É por isso que você se sente culpada?

C: Sim.

T: Você agora tem a impressão de que tipo de entretenimento estava procurando.

C: Uma fatia de vida para mim mesma. Não havia muitas pessoas ao redor. Procurei por isso na natureza.

T: Você a encontrou na natureza?

C: Sim. Durante esses passeios eu ia a uma cachoeira, e às vezes não voltava até muito tarde.

T: O que você normalmente fazia quando estava naquela cachoeira?

C: Olhava a natureza, via o pôr do sol. Tinha um tempo para mim.

T: Agora você tem a impressão do motivo de a vizinha a odiar tanto.

C: Porque ela não tinha filhos e não podia imaginar por que eu sempre queria estar fora.

T: Você vem para casa e as crianças estão mortas, tendo sido assassinadas. Como você as encontrou?

C: Elas estão deitadas ali, retorcidas.

T: Há sangue?

C: Sim.

T: O que aconteceu com elas?

C: Uma facada no coração.

T: O que você faz com seus filhos antes de sair?

C: Nada. Eu fujo.

T: Você não as enterra ou algo assim?

C: Não.

T: Como essa mulher aparece para você agora, de pé na sua sala de estar?

C: Sentindo-se culpada. Ela não cuidou bem das crianças. E ela não fez nada com os corpos, apenas os deixou deitados ali. Depois que ela fugiu, juntou-se a esse grupo cigano. Dançando e cantando.

T: Você disse que estava procurando entretenimento.

C: Aquela vida lá era muito chata. Apenas árvores, árvores, árvores.

T: Diga a ela, da maneira como ela está de pé em seu quarto, que você pelo menos a entende. Como ela reage?

C: Surpresa. Ela não entende isso. Há culpa aí.

T: Apenas diga: essa culpa eu também entendo. Eu diria a ela: Não importa como você se sente sobre isso, você pertence a este círculo.

C: Hum.

T: Você se vira para o padeiro e se ouve dizer algo ao padeiro. O que você disse ao padeiro?

C: Que é um cara legal. Que é uma pena que tenha morrido tão jovem. Que ele era bom em seu trabalho. Que teve culhões ao se recusar a casar.

T: Como ele reage quando você diz isso a ele?

C: Ele aprecia.

T: O que você quer fazer com ele?

C: Abraçá-lo.

T: Como ele reage?

C: Ele gosta disso. Ele está feliz com isso, ele está feliz.

T: Deixe-o ficar de pé no círculo, da mesma forma que você está no círculo. Agora você vê que ele se dirige ao viajante do deserto. Como estão as coisas entre eles dois?

C: Ambos são comerciantes. Eles se entendem. Ambos vêm do norte da África.

T: Agora você vê o viajante do deserto vira-se para a mulher herbalista. O que ele diz para ela ou o que ele faz com ela?

C: Ela matou crianças. Três meninos. Ele acha difícil compreender e tolerar isto.

T: Então ele deve dizer a ela, eu acho isso difícil compreender e desculpar o que você fez. Como ela reage?

C: Ela diz que não foi ouvida e que não viu saída. Ela não queria ser herbalista. Foi forçada por sua mãe.

T: O que ela queria?

C: Ser uma da tribo.

T: Ela se sentia isolada em seu papel?

C: Sim, muito.

T: O que ela fez depois de matar essas crianças?

C: Tentou enterrá-las, mas foi descoberta.

T: O que aconteceu com ela, então?

C: Foi morta pelas mulheres da tribo.

T: Como?

C: Com lanças.

T: Como o viajante do deserto reage quando ouve essa história?

C: Ele ainda não consegue entender por que ela envenenou as crianças.

T: Apenas diga a ela: Você ainda tem de explicar o que a levou a matar as crianças. O que ela diz ou o que ela mostra agora?

C: Que a vida era insuportável para ela. Ela era tão dominada pela tribo que não tinha vida própria. Tinha de

ensinar as crianças. Essas crianças não queriam aprender. E ela entendia, como o ensino tampouco. Essas crianças zombavam dela e a atormentavam, no entanto. Ela odiava aquelas mães que tinham tal poder sobre ela. As crianças eram irritantes e não ouviam o que eu tinha a dizer e, em seguida, eu as envenenei.

T: Como o viajante do deserto responde a isso agora?

C: Ele entende um pouco melhor.

T: Está tudo bem se ele ainda achar difícil compreender e desculpá-la.

C: Humhum.

T: Aquela herbalista, onde ela morava?

C: Também na África.

T: As três primeiras vidas são todas da África.

C: Sim.

T: Então vamos passar da mulher herbalista para a mulher finlandesa. Como elas se olham uma para a outra? O que a primeira pensa da segunda?

C: Assim. (Mostra o polegar para cima.)

T: Sim.

C: Há um reconhecimento íntimo. Em uma vida seus filhos foram assassinados e na vida anterior a essa ela mesma matou crianças.

T: Sim. Eu acho que ela precisa dizer para a mulher finlandesa algo como: Desculpe, eu acho que o fato de seus filhos terem sido assassinados tem a ver com as crianças que matei. Ela transmitiu seu carma para a mulher finlandesa, por assim dizer.

C: Sim.

T: Apenas sinta como essas duas estão se comunicando uma com a outra. Começa a ficar mais claro, a fazer mais sentido. Como a mulher finlandesa olha para a herbalista?

C: Ela a entende. Elas se abraçam.

T: Apenas diga a mulher finlandesa: você também pertence a nós.

C: Sim.

T: Agora a mulher finlandesa se vira para o traficante de escravos. Como eles dois respondem um ao outro?

C: Eles se conhecem. Ele era inglês. Recrutava homens que esvaziavam as aldeias e depois embarcava os novos escravos.

T: Ele está de novo com as tribos na África.

C: Sim.

T: A mulher finlandesa e ele se entendem?

C: Era seu trabalho. Até que ele percebeu que não era uma coisa boa o que fazia. Ele gostou de uma das escravas. Queria viver com ela, mas ela se recusou. É claro que ela teve de ficar com ele, mas não havia afeição da parte dela. Então ele voltou para a Inglaterra e não foi mais aceito em sua família. Ele tinha uma casa grande. Morreu sozinho. Apodreceu, com um cobertor em cima dele.

T: Como ele está lá no seu quarto?

C: Bem, orgulhoso na verdade.

T: Como estão as coisas entre a mulher finlandesa e ele? (Esquece de perguntar por que orgulhoso.)

C: Eles se dão as mãos e fazem um breve aceno.

T: Agora, o traficante de escravos se vira para o homem de Theresienstadt. Como eles reagem um ao outro?

C: O homem de Theresienstadt é desconfiado porque sabe que tipo de trabalho o outro fez. Ele próprio foi deportado de Theresienstadt em um transporte um tanto semelhante como o que o outro usava para o transporte daqueles negros.

T: Ele carregou um pedaço do carma do traficante de escravos.

C: O homem de Theresienstadt era bom em matemática e escreveu livros sobre isso. Até a guerra chegar. Em seguida, seus livros ficaram de repente sem valor, não havia utilidade para eles.

T: Sim.

C: Ele tinha uma vida luxuosa. Ele vê o que o traficante de escravos fez, roubando a liberdade de outras pessoas no auge de suas vidas.

T: Como é que esse traficante de escravos responde à forma como ele é olhado e criticado?

C: Ele entende que aquela coisa que fez não era kosher em termos judaicos.

T: Sim. Eles se aceitam ou não?

C: Dificilmente, bem pouco.

T: O que esse traficante de escravos pensa do judeu, o matemático?

C: Que ele é um cara bom e talentoso.

T: Deixe-o dizer isso ao judeu. Acho que a relação entre eles dois é semelhante à que existe entre as duas mulheres. O segundo deve resolver um pedaço de carma do primeiro, e o primeiro admira o segundo.

C: Sim.

T: Eu sugiro que o comerciante de escravos diga ao judeu: Você fez algo de sua vida.

C: Sim.

T: Como o judeu responde?

C: Orgulhoso. Ele era um judeu orgulhoso. Mas se tornou um brinquedo dos alemães.

T: É claro que os nazistas gostam de brincar com um homem orgulhoso como ele e humilhá-lo. Isso dá a maior satisfação.

C: Exatamente.

T: Ele não conseguiu escapar?

C: Não. Foi torturado até a morte. Com um jato de água fria. Mas eles foram incapazes de quebrar seu espírito. Isso é bonito.

T: O comerciante de escravos inglês pode dizer que está orgulhoso dele. Deixe ele consolar o judeu.

C: Duvido que o judeu o permita fazer isso.

T: Nada é forçado aqui. Há mais alguém no círculo que pudesse consolá-lo?

C: O padeiro talvez.

T: Por que você não faz isso sozinho? Simplesmente abrace-o. O que ele pensa de você?

C: Ele está orgulhoso.

T: Eu diria para ele: Isso é mútuo.

C: Claro.

T: É um círculo de vergonha e orgulho.

C: Sim.

T: Imagine que todos no círculo deem as mãos. Você pega a mão esquerda do padeiro e a mão direita do judeu. Que todos se deem as mãos. Todos vocês se olhando. Como é sentir isso?

C: É bom.

T: Não tenho certeza, mas acho que ainda falta um. Há três mulheres e quatro homens. Sugiro que outra mulher entre na sala, uma mulher de quem você nunca teve uma impressão antes. Uma mulher que vai completar o seu círculo. Que tipo de mulher entra?

C: Uma mulher cercada de luz. Com uma aparência brilhante.

T: Que tipo de mulher ela é?

C: Eu hesito em dizer isso, mas como um anjo.

T: Então você deve dizer isso.

C: Eu não gosto tanto de anjos.

T: Você gosta desta mulher?

C: Sim.

T: Você diz a ela, eu não gosto tanto de anjos, mas gosto de você. Como ela reage?

C: Ela gosta.

T: Se ela tomasse um lugar neste círculo, onde ela ficaria?

C: No centro.

T: Você entende o que isso significa?

C: Que ela é aceita por todos.

T: Ela não pertence à linha cronológica das vidas. Ela nunca encarnou, eu suspeito. Basta lhe perguntar se isso é verdade.

C: Ela é tão etérea.

T: Parece-me que ela é a sua alma feminina não encarnada ou seja lá como você quer chamá-la. Uma parte que não é afetada pelos problemas da encarnação.

C: ...

T: Ela fica no centro. Vocês estão todos neste círculo de mãos dadas. Sinta como aquela luz dela brilha em todos.

C: Sim, é uma luz forte.

T: E ela olha para todos um por um. Ela começa pelo padeiro.

C: Ela está orgulhosa dele.

T: Agora o viajante do deserto.

C: Também.

T: A mulher herbalista.

C: Sim, todos eles defenderam o que queriam.

T: Você percebe o que está dizendo? Há vergonha, há orgulho, mas todos defenderam o que queriam.

C: É verdade. Todos eles defenderam o que queriam.

T: Agora ela olha para a mulher finlandesa.

C: Ela também defendeu o que queria. Ela não queria morrer lá, no meio do nada.

T: Então ela olha para o traficante de escravos.

C: Que fez o que ele queria também. Mesmo que fosse vergonhoso. Ele não foi aceito de nenhum lado.

T: Agora ela olha para o judeu.

C: É um homem forte.

T: E agora ela está olhando para você.

C: Ela me considera forte também.

T: Como você se sente quando ela olha para você?

C: Bem.

T: Imagine que ela esteja de pé e de costas para você, como se você pudesse ver todo o grupo através da luz dela. Você consegue?

C: Sim.

T: Ela dá um passo para trás e entra dentro de você. Você sente que a luz dela brilha através de você e através de seu corpo inteiro, e você envia esta luz para a esquerda, para o padeiro e você sente como se fosse uma corrente fluindo através do grupo e através do judeu voltando para você. Sinta que você defende algo.

C: Sim, eu sinto.

T: O que está acontecendo?

C: Parece poderoso e emocionante.

T: Sinta o poder e a emoção vibrar por todo o grupo.

C: Parece o poder da própria vida.

T: Pode haver outras vidas que não estão na sala, mas no final todas elas compartilham a mesma luz.

C: Sim.

T: Agora quanto a este círculo, o que ele significa para você e o que você significa para este círculo.

C: Poder. Força para viver a essência de quem quero ser. Quem eu quero ser. Apesar do que o mundo exterior acredita ou pensa.

T: Sim.

C: É a minha vida.

T: Sim.

C: É assim que eu vivo e não o contrário.

T: No início do círculo há alguém que foi arrancado de sua vida porque eles queriam algo dele. À sua direita está alguém que foi arrancado de sua vida porque queriam destruí-lo. Ambos eram fortes. Eles defenderam algo.

C: Sim.

T: Sinta que você nunca precisa ser arrancado de sua vida e que pode ser forte em sua vida. Que você não tem de ceder o seu lugar e não tem de desistir de seu lugar.

C: Eu sinto isso intensamente.

T: Envie mais uma vez aquela energia através do círculo até que ela volte para você. Sinta aquela mulher radiante dentro e ao redor de si mesmo.

C: Ela é imensa.

T: Sinta esta imensidão. Provavelmente ela não caiba em seu quarto.

C: Não.

T: Eu sugiro que você fique com este círculo em algum lugar perto daquela cachoeira. Sinta como ela é grande.

C: Eu sinto isso.

T: E com todas essas experiências e impressões e sentimentos você pode voltar para o aqui e agora. Você pode abrir seus olhos e voltar para o aqui e agora.

A primeira sessão de exemplo revelou uma influência perturbadora que teve de ser removida: um padrasto dominante. Na segunda sessão de exemplo, uma das vidas tinha de ser curada até certo ponto antes da integração ser possível.

Quando luzes ou figuras claras surgem, que foi o que aconteceu em ambas as sessões de exemplo, então a integração vai além das personalidades da vida passada, ela atinge o nível da alma. Torna-se verdadeiramente transformadora.

Os clientes nem sempre precisam de experiências primordiais, transcendendo a vida real para encontrar a transformação. O crescimento espiritual é encontrado com os pés no chão. É possível andar com a cabeça nas nuvens e ainda manter os pés firmemente no chão. Nós apenas temos de crescer muito. Isso leva tempo.

Não incite o cliente a encontrar a sua alma; não convoque a alma. E não tenha medo quando a alma entrar na sessão. Coloque o seu cliente no chão. E coloque-se no chão. Não se apresse. Prepare o terreno para a vinda da alma.

CAPÍTULO 14. TRANSFORMAÇÃO PESSOAL; TRABALHO DA ALMA

Uma sessão é parte de uma terapia. A terapia faz parte do desenvolvimento pessoal. O desenvolvimento pessoal é parte do crescimento da alma. E o crescimento da alma é parte de um processo supra-individual, talvez até um processo sobre-humano. Este capítulo abrange sessões que envolvem experiências místicas ou espirituais, transpessoais no sentido pleno da palavra. Este capítulo é sobre o Grande Trabalho.

14.1 Sessões, terapia, desenvolvimento pessoal, crescimento da alma

Se tudo correr bem, aprenderemos a realizar sessões muito eficazes. Nós contratamos e induzimos bem, orientamos a exploração e o processamento bem e o cliente sai firme, revigorado, curado. Uma sessão é um ciclo completo. Talvez tenhamos apenas resolvido uma pequena parte do problema, mas esta parte pequena é realmente resolvida.

Normalmente, uma terapia consiste de várias e, por vezes, de muitas sessões. Além disso, o que acontece antes e depois de uma sessão também não é sem importância, para dizer o mínimo. Uma maneira sensata de olhar para isso é que 50% da cicatrização

ocorrem durante sessões eficazes, enquanto os restantes 50% ocorrem antes, depois ou no meio das sessões. Principalmente por causa das coisas que o cliente faz e experimenta entre sessões, possivelmente apoiado por lição de casa ou consultas intermediárias.

Muitas vezes, os clientes já estão em transe quando chegam. Nós apenas temos de lhes dizer a coisa certa e eles já começam a regredir. Por quê? Porque já se prepararam mental e emocionalmente, porque vêm com expectativas, porque já estão revirando as coisas em suas mentes no caminho até nós, porque eles têm ponderado sobre aquilo por dias, semanas, meses ou mesmo anos.

Outra parte deste processo acontece posteriormente. Também uma sessão perfeita, especialmente uma sessão perfeita, conduz a um pós-parto emocional e mental. Às vezes, na revisão, as pessoas dizem subitamente entenderem as coisas. Nos dias seguintes, outras ideias surgem.

Se resolvermos algo energeticamente, se a parte de regressão de uma vida passada ou experiência de infância tiver sido curta e talvez incompleta, é comum que nos dias após a sessão aconteçam todos os tipos de coisas ou episódios desta vida. A tampa foi retirada. Então há uma regressão sem orientação, em casa.

Se tivermos guiado tecnicamente a regressão, e tudo estiver claro, mas energeticamente pouco aconteceu na sessão, poderemos ter uma resposta física e emocional tardia após a sessão, um pós-parto.

Uma boa sessão revela uma história completa com um começo e um fim. Cada história é um capítulo em uma história maior: a

terapia. Por exemplo, a revisão da sessão, que ajuda os clientes a colocar o conteúdo da sessão no contexto de sua vida, pode sugerir lição de casa e o que provavelmente deve ser tratado na próxima sessão. Como terapeutas, colocamos as sessões em um processo terapêutico mais duradouro. Da mesma forma, uma série de televisão consiste de episódios, cada um com sua própria história, enquanto alguns trechos da história mais longos também percorrem a série.

Este processo terapêutico é em si um outro capítulo de uma história maior: o crescimento pessoal. O crescimento pessoal é, por sua vez, um capítulo na história maior do desenvolvimento da alma através das vidas. Esta história é parte das histórias coletivas da humanidade que podem se estender além da nossa percepção e compreensão.

O desenvolvimento da alma começa no nascimento dela, mas vamos olhar por agora só para a primeira vida humana neste nosso planeta. Na revisão da vida também olhamos, sendo ou não acompanhados ou guiados por outros lá de cima, como nossa vida mais recente se encaixa nos planos e temas que percorrem muitas vidas.

Uma criança de sete anos de idade fica desvairada porque algo ruim vai acontecer. O pânico é tão intenso que não podemos explicá-lo a partir da situação atual da criança. Se nos aprofundarmos no problema, poderemos encontrar um trauma de três vidas anteriores. Ela vê sua família sendo massacrada e ela se sente impotente. O cliente tem de reviver esta experiência e a vincular com a vida de hoje. Como dá para ver, algo continua a incomodar a criança: em última análise, ela não aceita sua impotência. Por que não? O que há

por trás disso? Muitas vezes algo ainda mais antigo: um complexo de superioridade.

A evolução das almas tem duas forças motrizes, dois “motores evolutivos”: experiência e reflexão. *Experiência*, nós adquirimos principalmente aqui. *Reflexão* fazemos principalmente lá em cima: a revisão da vida ou *retrospecto* o plano de vida ou *perspectiva*. Também lá em cima, experimentamos e aqui refletimos. Embora o equilíbrio difira.

Tudo é experiência. Como dizem, a sabedoria é fruto da experiência; a experiência é o fruto da falta de sabedoria. Crescemos direta ou indiretamente. Uma boa reflexão sobre experiências ruins torna tais experiências frutíferas.

Então o que inibe o nosso desenvolvimento? Experiência insuficiente: sonolência, baixa energia, relutância, apatia etc. E reflexão insuficiente: não querer pensar, reagir impulsivamente, não querer se olhar no espelho, evitar a responsabilidade. Os postulados são a principal consequência da reflexão imatura e a principal causa de respostas irrefletidas. A ideia é fixa, então não precisamos pensar e não queremos pensar.

Reflexão e falta de reflexão também levam a alguma experiência. As consequências da falta de reflexão também levam à experiência. *A experiência é o motor primordial do desenvolvimento da alma, como a reflexão é o motor primordial do desenvolvimento espiritual. Podemos boicotar a experiência e a reflexão?* Sim, podemos. O que acontece se persistirmos boicotando consideravelmente? Se não fizermos nada, estagnamos e talvez degeneremos. Haverá mais experiência, se não para nós, pelo menos para os espectadores.

Em três vidas talvez pouco ou nada tenha acontecido. Estávamos passivos, drogados, entorpecidos. Ou ficamos lá em cima por trezentos anos entre vidas em uma branca névoa grossa. Quer gostemos ou não, isso é uma experiência também. Trezentos anos sem fazer nada e sem experimentar nada é uma experiência também, até não podermos mais suportá-la. Não há como escapar da experiência, embora haja escape da reflexão. Se eu simplesmente me recusar a experimentar algo mais e me colocar alguns séculos em espera, então vou experimentar o que vai resultar disso. A existência estática é em si mesma uma experiência.

No processo através das vidas, as revisões da vida e os planos de vida são os reflexos mais essenciais. A ruptura fundamental desse processo é ficar preso após a morte e inconsciente ou instintivamente se mover para um novo nascimento. Isso traz uma porção de novas experiências, mas as lacunas e complicações resultantes se tornam mais difíceis de passarem por uma reflexão, para proporcionarem visão geral, como costumamos chamar neste livro.

Se as almas crescem, elas também podem encolher? Acho que sim. Eu não sou o único a pensar assim, embora existam poucos. Sei de apenas uma outra fonte que diz a mesma coisa: *Destiny of the Soul* de Helen Roberts, baseado nas leituras de Loehrs-Daniel.

Não há como escapar da experiência – a menos que a consciência (da mente) ou a vontade de existir e prosperar (da alma) em si mesma comece a se desintegrar e a ficar progressivamente mais fraca. A menos que a chama morra.

Parar a experiência é recusar o dom da própria vida. Isto é um pecado ainda maior do que enlouquecer e cometer atrocidades. É o

pecado fundamental. Nietzsche observou isso espiritualmente dizendo: *Ser preguiçoso é o pecado contra o Espírito Santo*. Ele enfatizou que a contemplação e a ação tinham de ir juntas.

As almas podem degenerar e assim, esta é a minha conclusão, tornarem-se subcríticas. Com isto quero dizer que a alma diminui tanto, resta tão pouca energia vital, que ela já não é capaz de habitar um corpo humano. A chama pode enfraquecer e morrer, ou a chama pode escurecer e morrer dessa forma. Isso pode ser o resultado dos obsessores mais sujos, mais malignos. Eles estão prestes a cair em seu próprio buraco negro e muitas vezes tentam arrastar tantas vítimas com eles quanto possível. Pessoas em grupos sadomasoquistas arrastam até mesmo crianças, isso beira ao satânico. Quando vemos o que está por trás dessas práticas, podemos encontrar esse tipo de almas podres. Eu, incidentalmente, encontro essas almas em sessões com um obsessor, como “um intruso persistente” agressivo na alma do hospedeiro, às vezes há vários deles.

Um cliente teve sérios problemas com um ex-cônjuge, ou um vizinho, ou uma tia. Se personificarmos essa pessoa, pode, em casos muito raros, revelar que a pessoa em questão é insensível e inacessível, recusando-se a ouvir ou a aceitar responsabilidade e culpa. Parece que esta é sua última vida. A pessoa continua no caminho que leva ao malogro. Nós quase a vemos entrar em um buraco negro. Tal pessoa pode ser extremamente violenta, até mesmo um assassino em série e criminoso de guerra. Mais frequentemente, ela é totalmente egoísta, apegada ao dinheiro e à propriedade. Atrás dela encontramos obsessores que já se tornaram subcríticos e que meramente são capazes de viver como parasitas nos outros.

Se as almas se tornarem subcríticas, mas entorpecidas e com *burnout* vez de serem malignas e escurecidas, a identidade da alma finalmente se dissipa. A substância da alma pode então ser reciclada, volta para o “fundo geral”. Novas almas saem deste caldo primordial, eu acho.

A escuridão em si, de onde vem e por que ela existe? Se encontrarmos algo que à primeira vista parece demoníaco nas sessões, no geral não é verdadeiramente demoníaco, e se for demoníaco, é notavelmente fácil de manusear. As mais difíceis de lidar são as almas humanas demonizadas: aquelas almas humanas que se tornaram podres até o âmago e que deliberada e definitivamente escolheram o mal.

Existem muitos outros tipos de degeneração da alma. Se uma alma degenerar, tipicamente temos psicoses graves, imbecilidade, idiotice. O que naturalmente não significa que o oposto é verdadeiro. Eu acho que a degeneração da alma é a exceção, não a regra, entre tais tipos de pessoas.

Se as pessoas forem cruéis e se recusarem a se olhar no espelho, a energia desta crueldade volta-lhes como um bumerangue, como, por exemplo, uma deficiência mental ou uma deformidade física. Novamente, isso não significa que o oposto é verdadeiro, isto é, que muitas ou todas as pessoas com deficiências físicas ou mentais são almas degeneradas! As almas degeneradas desintegram-se depois de mais algumas vidas. A menos que elas se afastem do precipício e se olhem no espelho. Elas realmente precisam ter alguém, que ainda conheçam e cuidem delas apesar do que fizeram. *L'enfer, c'est les autres*. O inferno são os outros. Mas o resgate à beira do abismo

também precisa de outros. *Le ciel, c'est les autres aussi.* O céu também são os outros.

Eu também acho que é possível escolher a escuridão e não dissolver, mas manter a mente forte. Os iniciados escuros. Também esta questão está além do escopo deste livro – caso haja qualquer coisa útil a se dizer sobre isso.

O desenvolvimento espiritual parece maravilhoso, mas devemos dizer às pessoas: *seja sábio, nem* que o que acontece muitas vezes? Nós nos tornamos mais conscientes, ficamos mais equilibrados, viramos mais sábios. Em algum lugar do nosso passado temos experiências de vida e vidas inteiras que não foram equilibradas e sábias. Quanto melhor estivermos atuando, mais inquietas essas personalidades se tornam. Agora estamos começando a nos treinar espiritualmente para que nos tornemos intensamente conscientes, sábios e equilibrados. Essas personalidades residuais não podem se movimentar neste estado de espírito altamente desenvolvido e sereno, então para onde elas vão finalmente se por em movimento? Em nosso corpo.

O que acontece se nós também formos capazes de trazer paz e calma para o nosso corpo? Em seguida, essas personalidades vão indiretamente se agitar no ambiente ao redor de nós. Então começamos a ter acidentes, por exemplo, o tempo todo, coisas estranhas acontecem em nosso entorno. Se essas energias não puderem se expressar mental e emocionalmente, elas se expressam energética ou fisicamente, ou vêm de fora para nós. Se pudermos impedir que a última perturbação nos afete, isso afetará as pessoas ao nosso redor.

Portanto, não tente se tornar perfeito de forma muito rápida! Voltaremos a tal assunto ao discutir o trabalho da Sombra.

Em uma sessão, ajudamos um cliente a resolver uma ou mais queixas. No entanto, as queixas podem fazer parte de um problema subjacente que requer múltiplas sessões. A terapia é então mais do que a realização de apenas uma sessão. Os problemas podem ser partes de um tema mais profundo, que muitas vezes desempenhou um papel através de vidas. Trabalhar sobre este tema dá crescimento pessoal. Então, podemos trabalhar em quatro níveis:

1. Queixa Sessão
2. Terapia subjacente
3. Crescimento pessoal subjacente
4. Desenvolvimento da alma Tema primordial (muitas vezes tem a ver com o corpo ou com a vida na terra)

Os temas sempre podem ser definidos como polaridades, como foi mostrado no capítulo anterior. Um tema pode ser chamado problema de personalidade, um desequilíbrio em uma polaridade. Finalmente, há o trabalho sobre temas primordiais, que tem relação com a evolução da nossa alma. Trata-se de encontrar o equilíbrio nas polaridades mais fundamentais, a que voltaremos na última seção deste capítulo.

Alguém apresenta uma queixa. Uma alergia, ansiedade, insônia, períodos de depressão, incapacidade de suportar autoridade, e assim por diante. O contrato é para resolver o problema através de uma ou de mais sessões. Também é possível que resolvamos o problema em uma única sessão. Mesmo que isso aconteça, ainda há uma série de efeitos secundários. Como mencionado acima, metade do trabalho é

feito na sessão e a outra metade, antes e depois. Como instrução, aqui segue um exemplo de alguém que tem dificuldade com autoridade.

- Nível 1: Alguém tem um problema com autoridade. Em uma única sessão, certos aspectos deste problema são resolvidos, as coisas estão agora melhores, mas o cliente ainda não está lá.
- Nível 2: Temos um total de seis sessões trabalhando no problema, só então o caso está totalmente resolvido.
- Nível 3: Mas por que as pessoas têm problemas com autoridade? Qual é a causa, e por que alguém está lutando com ela por tanto tempo? A autoridade pode ser um tema. Uma vez tais pessoas foram autoridades rígidas. Ou elas enfrentaram uma autoridade rígida que fez coisas terríveis para os indivíduos que essas pessoas cuidavam e não conseguiram protegê-las porque não eram muito velhas ou não fortes o suficiente, ou não tinham dinheiro e muita influência. É um tema o exercício da autoridade ou o de ser vítima da autoridade, e há um relacionamento vítima-perpetrador, que talvez ocorra por um par de vidas.
- Nível 4: Podemos ir a um passo mais profundo. Há frequentemente um tema primordial que desempenha um papel desde a primeira vida na terra – ou mesmo antes. Há um postulado primordial, um trauma primordial, sentir-se alienígena ou alienado ou o que quer que seja.

Minha ideia, ou preferência, ou estilo, como os leitores terão notado, é ir ao mais profundo, o mais rápido possível, e se for possível com grande sucesso, ou seja, um avanço de uma só vez. Para mim, a terapia ideal é feita em uma sessão.

Isso nem sempre é possível. Tome as pessoas que sofrem de depressão. Elas frequentemente se sentem miseráveis, fracas, doentes, enfermas e sombrias. Muito disso provavelmente não se pode resolver em apenas uma sessão. Não dizemos: *Este problema aqui é grande, vamos ter de lidar com ele por algum tempo*. Em uma sessão, nós não resolvemos o problema inteiro parcialmente; cada vez, resolvemos completamente uma parte definitiva do problema.

Se compararmos uma sessão com a travessia de um rio e ainda não houver um solo sólido sob nossos pés no final da sessão, não vamos nadar um pouco mais na próxima sessão por algumas semanas depois. Não. Nós terminamos a sessão em um banco de areia no meio do rio. Nossos clientes têm, pelo menos por ora, terra firme sob seus pés. Eles não estão lá onde deveriam estar ainda. Há um outro braço do rio a ser cruzado. Se uma sessão se parecer a uma travessia de rio, uma terapia parece frequentemente com o cruzamento de um delta.

Esta é a maneira sensata de trabalhar, porque no final de cada sessão arredondamos energiticamente algo. Nós não enviamos pessoas com uma ferida aberta ou em um redemoinho para a rua. Cada sessão é, se for possível, um ciclo terapêutico completo, porém limitado à questão.

Não podemos dizer com antecedência: *Vamos ver, eu divido o problema em cinco pedaços de tamanho apenas factível e sensível se conhecermos e compreendermos o problema por completo* – o que nunca acontece no início de uma terapia. Mesmo que seja, não pode ser a melhor maneira de abordar o problema. Trabalhamos de uma maneira que só conheceremos o problema bem depois de o termos

resolvido. Muitas vezes, os clientes chegam com uma série de desejos e reclamações, com ou sem relação. Escolhemos um(a).

Escolhemos o pior. Porque isso acrescenta, uma vez que o resolvemos. Se a relação de trabalho entre nós e o cliente ainda não for ideal, o cliente pode não ser capaz ou não estar pronto para lidar com o peso do problema. Então começamos com um problema menor.

A melhor maneira de fazer isso é enfrentar o problema mais real e mais urgente. O que está incomodando o cliente mais naquele momento? *Se você pensar sobre isso, o que sente aqui e agora?* Se personificarmos o problema porque o cliente não sente nada, dizemos: *Agora você vê a principal causa da depressão que mais o incomoda entrar na sala.* Com a exploração da aura, a escolha acontece naturalmente, porque o cliente não vê 35 coisas ao mesmo tempo. Dizemos: *Sua atenção é direcionada, em algum lugar, para o problema mais real.*

Pedimos pelo pior. Ou perguntamos: *O que você desejaria se pudesse ter três desejos para si e para partir daí,* escolhemos o que está desempenhando um papel agora. Do real, pegamos o mais denso, o mais traumático. Quando consideramos o problema mais real, o mais sério, só poderemos saber depois se isso é tudo. Vamos descobrir, no final.

Quando os clientes vêm para uma sessão e no final dela parece que exploramos, resolvemos e energeticamente terminamos com o problema, eu posso dizer que me parece, dado o que eles disseram na entrevista, que há algo debaixo do problema resolvido que eu chamo de *tema*.

Por exemplo: *Estou* e curar dela. Então poderíamos dizer no final da sessão: *Parece-me* ou hábito? Isso aponta para o tema saliente. O que pode estar embaixo é por exemplo: *Eu me sinto como um estranho em um país estranho. O que estou fazendo aqui? Eu me comparo com os outros, porque freneticamente tento descobrir quem realmente sou e o que estou fazendo aqui.* Esse é então o tema primordial.

Quão longe e profundo mergulhamos? Até que o cliente esteja satisfeito – e preferencialmente que não estejamos insatisfeitos. Claro que muitas vezes sinto que há mais. Então digo algo sobre a minha impressão, e deixo para os clientes decidir se querem ou não continuar e como continuar. Cabe a eles se estão realmente curados ou não. A única coisa que me interessa é quando as pessoas vêm a mim com alguma questão ou problema, e elas querem minha ajuda, eu vou ajudá-las da melhor forma que conseguir. A única coisa que acrescento, se eu tiver notado algo nesse sentido, é uma sugestão. Os próprios clientes podem trazer tal coisa: *eu acho que ainda há isto ou aquilo.* Eu digo: *Pense um pouco mais em primeiro lugar. Veja se isso funciona, e se você achar que está OK, podemos dar o próximo passo.*

Ou nós lidamos com o tema primordial de uma só vez. A exploração da Questão Central (veja mais adiante neste capítulo) maximiza a probabilidade de que detectemos um tema primordial. Nós deixamos um pouco menos para a consciência do cliente, mas certamente deixamos para o cliente a decisão sobre o lugar a chegar e quão profunda a exploração será. Se as pessoas chegarem a uma experiência primordial, no momento da criação, isso é interessante. É importante para nós, como terapeutas, quando os clientes voltam no tempo e têm experiências cósmicas, pré-humanas ou alienígenas.

Não há nada de errado nisso, mas isso não é o mais importante. Eles nos pagam. Se usarmos os clientes para satisfazer nossa curiosidade, nós temos de pagá-los. Eu aprendi a não ter expectativas sobre a profundidade ou a impressão das experiências do cliente. Acontece o que tem de acontecer. Quanto mais fundo os clientes vão para a sua revivência e exploração, mais importante seremos como terapeutas, mais importante, profundo, nobre e enriquecedor nosso papel será – ou parecerá ser. Eu chamo isso de tentação de sacerdote ou de guru. Ajudar as pessoas que foram intimidadas na escola pode parecer mais superficial do que orientar as pessoas com um trauma primordial pré-humano.

Nunca encubra a superfície. Pegue o que vier. Meu princípio é: não vamos mais fundo do que o necessário e o cliente é o juiz disso.

Podemos sentir que o cliente não está disposto a mergulhar fundo o suficiente. Gentilmente mencione isso a ele. Quando eu penso em um cliente: *Espero que esta sessão seja a última*, ou *espero que ele volte novamente*, então já há algo em jogo que não tem nada a ver com o processo terapêutico. Por um lado, estou interessado em tudo o que está acontecendo nas sessões, e, por outro lado, não estou nem aí. É a vida do cliente, não a minha.

Os clientes que já fizeram terapia com psicoterapeutas regulares são muitas vezes tão condicionados que imediatamente perguntam: *Quando é a próxima consulta?* Esse condicionamento é uma das razões pelas quais a queixa não é recém-formulada, mas já apagada. Já foi bastante reformulada profissionalmente. *Eu tenho medo do fracasso*. Bem, poucas pessoas têm esperança de fracassar. É normal ter medo do fracasso, pelo menos ocasionalmente. *O que você quer dizer? Tenho medo de me enganar. Bem, quem não tem? (Eu mesmo*

não sou tão neurótico a ponto de ter medo de me enganar o tempo todo, mas às vezes eu tenho).

Eu tenho medo de palco. Mas um bom ator também poderia ter medo de palco. *Ouvi dizer que as pessoas não são equilibradas suficientes ou maduras ou iluminadas o suficiente se sofrerem de medo de palco.* Sim, mas qual é o problema de seu medo de palco? *Eu algumas vezes fiz xixi nas calças logo antes de entrar no palco.* Ou: *Eu deixo meus colegas atores nervosos.* Ou: *Eu ocasionalmente não consigo me lembrar das minhas falas.* Estes são problemas concretos.

Às vezes, uma questão aparentemente superficial ancora algo profundo. É como uma bóia que sinaliza flutuando na água: *sou superficial e sem importância, mas aqui abaixo de mim há algo importante.* Temos de levar a sério aquela bóia. Não vamos generalizar, interpretar, julgar ou especular imediatamente. Mais uma vez: não encubra a superfície.

O que mais precisamos para uma boa terapia? Conectar as sessões, encadeando-as em um conjunto. Através da revisão, lição de casa, e voltar à próxima vez na sessão nas coisas que aconteceram. Podemos dar lição de casa depois de uma única sessão. Não temos mais controle sobre ela, no máximo, sugerimos que o cliente ligue ou envie um e-mail. A lição de casa ancora o resultado. Podemos conseguir muito com integração ou uma ponte para o futuro no final da sessão, mas a degustação do pudim está em comê-lo. E comer faz parte da vida cotidiana, não em nosso escritório.

Dê sugestões aos clientes: *Pense Medite Imagine-a Preste E* assim por diante. Isso é lição de casa. Se cliente se sente de forma diferente no final da sessão, mas os resultados aparecem na prática.

Efeitos imediatos podem ser decepcionantes, mas podem ser mais poderosos e gratificantes do que pensamos. O efeito pode ser mais profundo do que pensávamos. O que é incomum na psicoterapia, os resultados da terapia de regressão aumentam ao longo do tempo.

Há também algo como *benefícios colaterais*, resultados positivos não imaginados. Um jardineiro faz uma sessão de Life-between-Lives (*Vida entre Vidas*), e depois sua alergia a plantas acaba por desaparecer.

Agora chegamos ao *tema*. Narcisismo, quando as pessoas sempre estão ocupadas consigo mesmas e são vaidosas, é tipicamente um tema. No geral, os clientes não procuram a terapia para isso. *Eu* Isso nunca ocorre. *Estou* é normalmente um problema do nível de narcisismo. Embora raramente ele seja declarado tão abertamente. Amor próprio e aversão própria é uma polaridade. Egoísmo e altruísmo é uma polaridade. Ambas devem ser colocadas em um equilíbrio adequado. Até os altruístas têm de aprender isso. A inadequação ou a ingratidão como resposta a seus esforços os ajudarão a reconhecer isso – ou a ingratidão por parte dos destinatários em resposta à sua bondade fará isso.

Um *tema primordial* tem frequentemente a ver com o relacionamento com o nosso corpo. Nós nos sentimos confortáveis em nosso corpo ou não? Em um corpo masculino? Em um corpo feminino? Explorações de temas primordiais muitas vezes levam ao que chamo de grandes integrações. Voltarei a isso na última seção deste capítulo.

Podemos acompanhar os nossos clientes até as imediações de onde nós mesmos estamos na liderança do assunto em questão. Eu

digo “até as imediações”, porque há muitas razões pelas quais o cliente permanece preso.

Por outro lado, há uma coisa como graça, ou, se quisermos chamá-la de forma diferente, sorte. Às vezes, nosso cliente de repente submerge a um nível mais profundo, mais profundo do que nós mesmos conseguimos lidar profissionalmente. Onde podemos apenas assistir com admiração. Uma parteira consegue ajudar uma criança a nascer pela enésima vez e ainda sentir admiração quando a criança vem ao mundo. Podemos também ter esse senso de admiração nas sessões. Às vezes somos inspirados e conduzimos uma sessão extraordinária. Ou simplesmente testemunhamos uma sessão extraordinária.

Um psicólogo americano, Martin Seligman, se perguntou se não seria mais atraente e interessante ajudar as pessoas a se tornarem felizes, em vez de ajudá-las a se livrar de sua infelicidade. Ele começou a procurar pessoas felizes. O que elas têm que as outras não têm? Elas têm muitos bons contatos sociais. Em seguida, revelaram-se três tipos de felicidade que são tão diferentes umas das outras que ele fala de três vidas diferentes.

A primeira vida é a vida do prazer. Isto ocorre quando fazemos e experimentamos muitas coisas que achamos agradáveis e aprazíveis. Fazer coisas de que gostamos com as pessoas que gostamos em lugares que gostamos. Para uma pessoa significa boa comida, para outra, um vôo de asa delta, uma conversa brilhante, assistir a um belo espetáculo de balé, nadar com golfinhos, seja o que for. O prazer pode ser aprendido – até certo ponto. Coloque uma data em seu calendário entre duas e quatro semanas a partir de agora e prometa-se que você vai fazer o maior número possível de coisas agradáveis

naquele dia. Divertir-se tem apenas duas limitações: ser efêmero e nós nos acostumarmos.

A segunda vida é a Sabemos de experiências nas quais somos absorvidos por algo, perdemos a noção do tempo e nos esquecemos de tudo. Seligman dá o exemplo de um corretor da bolsa de valores. Quando ele chega ao pregão às oito e meia da manhã, entra em um fluxo, uma espécie de transe, e é absorvido até as cinco e meia. Ele perde a noção do tempo. Com quais atividades, sob quais circunstâncias estamos absorvidos?

A terceira vida é a Sua essência é colocar nossos principais talentos em algo que experimentamos como sendo maior do que nós. Seligman desenvolveu um questionário para que as pessoas talentos.

Aumentar o prazer, aumentar o fluxo, aumentar a significação, tudo isso é crescimento pessoal, em vez de terapia. Tem mais a ver com a arte de viver.

Como os talentos permanecem adormecidos? Talvez tenhamos de limpar barreiras, ou despertar algo dentro de nós. A Branca de Neve está no caixão de vidro e deve ser beijada para despertar. Deveríamos beijar nossos clientes para despertá-los? Não diretamente, de qualquer maneira, mas ajudamos o cliente a cuspir o pedaço de maçã preso na garganta, e depois evocamos uma vida em que esse talento foi usado livremente.

Outras pessoas são quase impedidas por seus talentos. Em vidas passadas, foram treinadas em formas de clarividência e magia e esses poderes foram, desde então, negligenciados, enfraquecidos. Eles têm de ser limpos e polvilhados e polidos antes que possam ser usados.

Podemos também abrir coisas, despertar coisas, ou colocar as coisas no seu devido lugar. Um cliente não pode lidar com a raiva, mas está sentindo um ímpeto de raiva impotente em seu abdômen. Fale para ele: *Deixe essa raiva ir para o lugar aonde ela pertence.* Então a raiva vai para o peito e agora resplandece como uma luz brilhante e se sente em casa, no devido lugar. O que estamos fazendo então? Terapia ou desenvolvimento pessoal?

Como podemos descobrir durante uma entrevista se a queixa não é autônoma, mas parte de um tema mais amplo? Isso ocorre quando outras coisas aparecem ao mesmo tempo. Estas podem parecer diferentes, questões separadas, mas todas elas têm a ver com, por exemplo, o medo do desconhecido. Outro cliente tem medo de assumir um novo emprego, e também de explosões. Emerge como um tema subjacente, o medo do desconhecido, o medo de mudanças repentinas, o medo de terrenos desconhecidos. Que tema primordial pode estar por trás desses medos? Medo da morte. As pessoas têm medo do que pode acontecer – ou não acontecer – após a morte. Ou elas temem a vida. Elas não querem nascer.

Diversos problemas podem caber debaixo do mesmo padrão. Obviamente, as pessoas com medo de viver não têm necessariamente medo de explosões. O medo de explosões é um sintoma de um problema. Os problemas podem ser sintomas do mesmo tema. O tema pode ser um sintoma de um tema primordial.

Nem sempre voltamos para Adão e Eva. O medo de explosões pode ter ficado arraigado porque uma vez o cliente estava morrendo de medo de uma explosão. Se isso aconteceu em uma vida passada, mais coisas devem ter acontecido que levaram ao medo constante hoje. Por exemplo, o melhor amigo do cliente perdeu um braço ou

morreu, ou o cliente perdeu a própria vida. Do contrário, ele não sofreria tanto com isso agora.

Se as pessoas tiverem medo de violência excessiva, que tipos de experiências podem estar disso? Que tipo de violência? É uma experiência de testemunhar violência em larga escala e com isso? Ou nós mesmos enlouquecemos e cometemos atos de violência total? Provavelmente todas as coisas apontadas, se for um tema. Tal tema pode ir um passo adiante: o ilimitado em geral. O ilimitado é tipicamente um tema primordial. Aceitar ou não estabelecer fronteiras. Sentir ou não sentir limites. Ter ou não ter limites. Isso pode ser um tema que permeia toda a vida.

Algumas pessoas sentem ansiedade quando estão deitadas nos braços de seu amado, porque de repente não sabem onde elas próprias terminam e onde o outro começa. Choque. A perda de fronteiras é um tema primordial e uma das maneiras pelas quais ele pode se revelar é através do medo da violência total. Não ter fronteiras também pode se manifestar em ser muito receptivo e ingenuamente acolher outras coisas e pessoas.

Buscamos, durante a entrevista, pelas indicações de tais problemas e, possivelmente, pelos temas subjacentes. Os clientes são excessivamente sensíveis à companhia de outros? Os clientes podem se isolar facilmente? Por exemplo: *Você está sentado em um trem. Alguém perto de você está falando alto em um telefone celular. Você ainda consegue ler?* As pessoas que são muito receptivas, acham essas distrações terríveis e são incapazes de fechar sua mente e se concentrar em outra coisa. Hoje em dia nós as chamamos de hipersensíveis. Como terapeutas, podemos pensar que a falta de

fronteiras pode ser o tema subjacente. Podemos dizer: *Quando* sucesso.

Fronteiras e ego estão conectados. Sem fronteiras não há ego, sem ego não há fronteiras. Que devemos perder nosso ego é unilateral, para dizer o mínimo. Sim, muitas pessoas estão presas em um ego muito estreito e devem superar isso. Mas muitas outras pessoas têm muito pouco ego. Se formos amplos e receptivos a todos os tipos de impressões e energias de todos os tipos de pessoas e outras influências, precisamos de muito ego para permanecermos quem realmente somos, caso contrário, nós seríamos esmagados por um mundo poluído. Nosso mundo é poluído por definição, caso contrário, não aprenderíamos nada aqui. Na terapia, talvez vamos para a primeira experiência da perda de fronteiras.

Que problema poderia estar por trás da insônia? Vamos assumir o medo de ser atacado ou dominado. Que tema poderia estar por trás disso? Desconfiança das pessoas, ou melhor, desconfiança. Isso pode dizer respeito a não ter autoconfiança, nenhuma confiança em Deus, nenhuma confiança no destino.

Vamos supor que fomos criados por um Criador benevolente. Uma hipótese razoável, espero? Ótimo. Uma das delícias de acreditar profundamente é, mesmo sem saber o que o futuro nos trará, termos confiança completa, absoluta: *Vai ficar tudo bem comigo e tudo mais*. Se esse sentimento primordial estiver danificado, o que quase certamente acontecerá então será caírmos da nossa nuvem de confiança feliz. Para uma alma, essa experiência é aguda e súbita, para outra, profunda, para uma terceira, aterrorizante, para uma quarta, escura e irritante. Podemos pensar: *Isso* sentir amargura. Podemos invejar aqueles que ainda se sentam felizes nessa nuvem.

Tudo é possível. Já não ter confiança de que as coisas vão ficar bem ou de que tudo vai ficar bem conosco é muito prejudicial. Confiança e desconfiança, esse é um tema primordial.

Por trás da insônia também pode estar um tema como a insegurança. Ficamos acordados preocupados. Podemos nos preocupar com falta de expectativas ou com o fato de nos tornarmos incapazes de alcançar qualquer coisa ou, pelo menos, incapazes de conseguir o que mais queremos ter ou realizar. Basta imaginar todas as questões que podem estar acontecendo aqui.

Quando resolvemos os temas primordiais, chegamos ao nível da alma. Como reconhecemos que alcançamos o nível da alma? Quando cruzamos os limites do pessoal, sem a dissolução da personalidade – pelo contrário. Isso é sinalizado por:

- Uso espontâneo de palavras como “profundo” ou “sereno” ou “visão geral”.
- Incapacidade de colocar a experiência em palavras.
- Conciliar contradições aparentes.
- Respiração com muita calma e profundidade.
- O corpo parece calmo e poderoso e se move dessa forma.
- Silêncios prolongados durante os quais aparentemente muito está acontecendo.
- O terapeuta começa a ter inveja do cliente.

Que tipos de sessões atingem geralmente o nível da alma?

- Integrações fundamentais como: o masculino e o feminino, o adulto e a criança, o humano e o animal, o mental e o físico, o

humano e o sobre-humano.

- Intervenções energéticas que nos afetam da cabeça aos pés.
- Padrões que funcionam através de várias vidas.
- Sessões costuradas tornando visível o padrão ao longo das vidas.
- Sessões de círculo onde a luz da alma começa a brilhar.
- Sessões de *Homing* que atingem a primeira vida boa na Terra ou anterior a isso.
- Entrar na dor mais profunda, atingindo o fundo do poço.
- Personificações espontaneamente luminosas.
- Intervenções do Eu Superior.
- Exploração da Questão Central.

A nossa alma, quem somos, e a nossa identidade, como nos experimentamos, são duas coisas diferentes que nem sempre estão claramente ligadas. Em *Panorama sobre a Reencarnação*, escrevi sobre a alma e suas personalidades e tentei esclarecer a relação entre elas. Há em nossa identidade um zumbido e uma confusão. Zumbir implica: não estarmos em foco, estarmos fragmentados, não enraizados, dispersos, não sermos nós mesmos, estarmos incompletos, inquietos. Que tipos de coisas podem vibrar em nossa aura? Desejos reprimidos, culpa sobre coisas inacabadas, todos os tipos de impressões que temos durante o dia e a noite e ainda não estão processadas. Tudo isso zumba e sussurra e range ao nosso redor. O ser humano enxameado, sussurrando ou zumbindo é inquieto, nublado, um pouco louco; mas também animado, imprevisível, criativo.

Se fôssemos completamente nós mesmos, totalmente focalizados, então assumiríamos a nossa própria forma,

apareceríamos em toda realzeza, por assim dizer, brilhantes e poderosos. Talvez tenhamos tantos enxames e estejamos tão distraídos para evitar que isso aconteça prematuramente. Imagine que cada um de nossos olhares, cada um de nossos pensamentos fosse um laser afiado. Seria perigoso tanto poder nas mãos de tanta imaturidade! Isso levaria a coisas loucas, mesmo terríveis, o que quer que os adeptos de Avatar e outros professores da mente moderna possam dizer. Continuar a ser enxameado e distraído também significa continuar protegido.

Mas lidamos com clientes, pessoas que são insuficientemente elas mesmas, que estão insuficientemente presentes, que têm problemas emocionais, que tropeçam em seus próprios traços de caráter. Elas sofrem de buracos na sua psique, e seu enxame é pesado e difícil de penetrar ou difícil de lidar de outra forma. Um exemplo extremo é o de Sybil, um pardal pequeno enxameado por dezesseis subpersonalidades sólidas. Havia mais poder nesse enxame do que nela mesma. Seu rebanho também continha fragmentos benéficos e benevolentes, mas terapeuticamente ela teve de integrar todas as subpersonalidades de novo.

Integração completa significa que todos os nossos aspectos estão conectados uns com os outros, que nada se agita ou trava, que nada está perdido e não há mais lacunas em nossa psique. Algumas conexões são fracas, outras são firmes. Algumas estão ligadas apenas ocasionalmente. Integração também significa que os interruptores alternam suavemente.

O processo mais fundamental de integração é recuperar peças perdidas de nós mesmos. A integração faz parte da própria catarse

quando perdemos algo de nós mesmos. Falamos de detectar e integrar fragmentos de nossa alma.

Quando estamos muito cansados ou não dormimos por um tempo longo, podemos afundar em depressão sem nenhuma razão em particular além da fadiga em si. Por que isso ocorre? *Algo de nós mesmos sinaliza nossa consciência: Estou aqui também.* Afundar em depressão não é sinal de desordem ou doença, mas de cura, porque assim chegamos à “frequência” de um pedaço perdido e infeliz de nós mesmos que ainda precisamos recuperar, um pedaço que ainda está esperando para ser ouvido, para ser recolhido, recuperado e reintegrado. O problema é a porta aberta para a solução.

Como se parece uma pessoa que é totalmente ela própria, sem buracos, sem um enxame? Um verdadeiro ser humano não é perfeito, mas é completo. É alguém que também carrega e reconhece seus aspectos menos humanos. Alguém que sabe que possui “animais de estimação” que não são todos dóceis e amigáveis e domesticados. Alguém que sabe que tem lados cínicos, duros ou sarcásticos. Alguém que sabe que deve deixar as coisas para os outros às vezes. Que não reprime nada, nem mesmo suas repressões. Que aceita os fatos, mesmo quando não pode ou não aceita certos fatos.

Ele é calmo em seu movimento e se movimenta em sua calma. Ele pode lidar com a incerteza, pode lidar com a imperfeição. Ele consegue ter empatia com tudo e com todos, sem se perder. Ele consegue ser responsável sem perder sua liberdade, livre sem perder sua responsabilidade. Ele aceita sua Luz – e sua Sombra.

E há pelo menos 50% de chance de ele ser ela.

14.2 Origens e experiências pré-humanas; tipos de almas

Duas coisas determinam como experimentamos uma situação: o que nos acontece, a situação de fato e como percebemos e reagimos, nossa personalidade ou caráter.

Uma menina de 13 anos ouve de sua mãe: *Eu tenho que te dizer uma coisa, querida: Seu Eles* Ou ela se sente traída por seu pai, ou por sua mãe, ou por ambos. Ou ela pensa: *Por que as pessoas se comportam assim?* Ou ela pensa: *Eu sempre soube que era especial.* Ou ela fica muito curiosa sobre seu verdadeiro pai.

Os caracteres diferem. Como conseguimos ter essas diferentes personalidades? Por experiências anteriores. Também essas experiências dependeram da maneira como lidamos com experiências anteriores e como reagimos então. E assim por diante. É uma recursão. Onde terminamos, se raciocinarmos e explicarmos todo o caminho de volta, é o nosso caráter no nascimento: a nossa personalidade nativa. Então podemos pensar em experiências pré-natais e na personalidade que tivemos quando encarnamos. Neste caso, podemos retroceder através de vidas passadas, todo o caminho de volta à nossa primeira vida humana na terra – e antes disso. Em última análise, para onde e como nossa alma foi criada.

Se todos fomos criados iguais, então todas as diferenças entre nós surgem de experiências diferentes. Nas experiências há mais ou menos coincidência, oportunidade, má sorte e boa sorte. Se não acreditamos na coincidência, então tudo está predestinado. Bem, não está. Também em nossas respostas há sempre certo grau de interferência ou ruído, uma margem de liberdade em que há também alguma coincidência. Mesmo se nos conhecêssemos 100%, ainda assim não saberíamos com certeza como reagiríamos a alguma coisa.

Primeiro, há certa coincidência em quando e como algo vem até nós. Considere o exemplo descrito acima com a mãe e a filha. Talvez a iluminação seja incomum, ou talvez a mãe tenha um resfriado, ela diz aquilo com uma voz mais rouca e assim a menina a registra de forma diferente. Ou ela está em choque e agora reage como sua mãe geralmente faz. Qual o caminho do balanço do pêndulo?

A resposta fácil é: ele oscila para onde a emoção estiver mais forte. Esse é um argumento circular, no entanto. Isso é como dois meninos em luta. Um ganha, porque ele é mais forte. Como sabemos disso? Porque ele ganhou.

Não é necessariamente assim. Talvez o vencedor tivesse mais sorte. Ou ele tenha ficado menos distraído do que seu oponente. Se duas equipes jogarem uma contra a outra e uma é melhor do que a outra, então a chance geral de que a melhor equipe ganhe é maior. Se a força ou a qualidade determinassem tudo, então a competição seria inútil. Desse modo, só precisaríamos saber qual equipe é a melhor.

A oportunidade desempenha um papel naquilo que acontece, mas como reagimos à oportunidade tem a ver conosco. E nós mesmos temos nossos próprios lados diferentes, muitas vezes imprevisíveis, com subpersonalidades diferentes, por assim dizer.

Além do caráter e certa liberdade de escolha, nosso nível de energia determina como reagimos. Tornar-se irritado requer mais energia do que ficar triste. É difícil ficar com raiva quando lentamente sangramos até a morte.

Entendemos o comportamento das pessoas – e o nosso próprio comportamento – quando sabemos quatro coisas: a situação de fato,

o caráter de alguém, a história imediata e o nível de energia atual de alguém. Tenha em mente essas quatro coisas quando orientar um cliente e tentar obter uma história clara, completa e direta.

Algumas crianças, que Ian Stevenson estudou, recordam de vidas passadas e perguntam com a idade de três anos: *Por que eu não uso roupas melhores?* Ou dizem: *Minha mãe anterior era mais bonita.* Outras crianças são ao contrário felizes com sua vida presente porque se lembram de uma vida anterior que era pior ou menos agradável. Se fôssemos mais ricos em uma vida anterior, então a vida presente parece pobre em comparação. Se estivéssemos morrendo de fome em uma vida anterior, então esta família simples na vida presente, onde conseguimos comer bem, é como o céu para nós. O que sentimos hoje depende do que aconteceu ontem.

Se eu tivesse sido rico e poderoso em minha vida passada, me sinto pobre e impotente na minha vida atual de classe média. Reagir exageradamente pode indicar uma vida anterior com experiências inversas das de hoje. Também o que nos choca em relação aos outros pode ser o que nós próprios tivemos ou fizemos.

A partir dessas considerações simples emergem questões básicas. O que nós somos? Somos pessoas. Vivemos em um corpo humano. Somos homens ou mulheres. Como eu vejo e atuo nesta vida depende em alto grau de minhas vidas anteriores. Como eu vi e agi em minhas vidas passadas, por sua vez, dependia da vida anterior a essas. E assim por diante. Até chegar à minha primeira vida humana. Qual foi meu primeiro trauma? A primeira vez que tive uma experiência chocante, dolorosa que não consegui lidar ou processar.

Em regressão voltamos para onde for necessário a fim de resolver uma experiência difícil. Nem sempre voltamos para Adão e Eva. No

entanto, às vezes o fazemos.

Provavelmente a razão mais comum para voltar à primeira vida humana e antes disso é quando a pessoa nunca se sente em casa. A causa pode estar na infância, no nascimento, antes do nascimento ou em uma vida anterior. As pessoas muitas vezes voltam a uma vida passada em que foram abandonadas, se perderam, foram exiladas, e assim por diante. Ou a causa encontra-se ainda mais atrás no passado: na primeira vida, elas foram despejadas na terra, ou foram órfãos ou já se sentiram perdidas por nenhuma razão aparente. Ou se sentem abandonadas, afastadas de sua casa anterior, ou alienadas porque estão em um corpo físico desconhecido.

Então precisamos dar um passo mais para trás para onde elas estavam antes de ter um corpo pela primeira vez. Desse modo, por assim dizer onde o gongo primitivo foi tocado pela primeira vez determina como interpretamos tudo o que acontece depois disso. Um som suave que sempre sussurra em segundo plano. O tom primordial de nossa alma.

Quais acordes primordiais foram dedilhados, depende de como estivemos em nossa primeira vida na terra, e de como chegamos aqui. O quadrante abaixo distingue quatro possibilidades, dependendo se nós tínhamos ou não um corpo físico antes de nos tornarmos humanos na terra, e se éramos ou não autoconscientes anteriormente.

	<i>Autoconscientes</i>	<i>Não autoconscientes</i>
<i>Com um corpo</i>	Extraterrestres <i>Muito ego</i>	Mamíferos superiores <i>Aprendendo a desenvolver o ego</i>
<i>Sem um corpo</i>	Espíritos <i>Pouco ego</i>	Iniciantes <i>Tem de aprender tudo</i>

Eu me referi a extraterrestres, almas espirituais e animais como origens de almas humanas no capítulo 12. Aqui me limito ao impacto de tais histórias da alma sobre os problemas do presente.

Extraterrestres

Clientes que experimentam sua primeira vida na Terra como uma pessoa encarnada, mas fora da Terra, geralmente com um corpo do tipo humano com cabeça, braços, pernas etc. Excepcionalmente, com um corpo invertebrado. Na minha prática, cerca de 10% das experiências primitivas são extraterrestres. Um exemplo do livro *Panorama sobre a Reencarnação*:

Uma mulher vê-se, em uma sessão, com uma túnica prateada, saindo de uma nave espacial, sendo cercada por um grupo de selvagens. Ela está lá porque a terra é tão primitiva e ela quer ajudar no seu desenvolvimento. Os selvagens pensam que ela é uma deusa, então batem nela até retirarem seu cérebro, a cortam em pedaços, a cozinham e a comem para compartilhar sua divindade. Sua alma está em choque. *Eu não entendo este planeta, é incrivelmente perigoso aqui, as pessoas não podem ser confiáveis.* Ela estava tão chocada, sua alma não podia voltar para o lugar de onde ela veio e, então, ela começa a reencarnar aqui. Cada vez que algo inesperado acontece ou quando as pessoas são inconstantes, ela entra em choque total durante o qual já não pode fazer nada, no qual ela se perde.

Este tema é bastante comum. As pessoas vêm aqui para contribuir, para trazer algo em benefício da humanidade. Ou elas não sabem o que esperar ou elas vêm para pegar alguma coisa, para aprender algo aqui. Se chegarmos aqui com uma atitude de: *Eu sou superior, vou trazer algo para seu* geralmente estamos prestes a um rude despertar. As pessoas podem possuir sabedoria e inteligência superior, e ainda ser estúpidas em coisas terrenas.

Com o que os extraterrestres têm problemas? Com o que é tão primitivo aqui. O primitivismo de outras pessoas é um tema

primordial que percorre quase todas as vidas deste tipo de alma. Raramente elas precisam desenvolver o Ego, em vez disso, têm ego demais.

Espíritos

Estas almas são autoconscientes, mas não têm um corpo físico. Este é um grupo muito grande e muito diverso. Na minha prática, 90% dos clientes parecem ter tais experiências. Qual é o problema típico deles em encarnar aqui na terra? O que é novo para eles é que estão em um corpo físico. Então do que reclamam? Da inércia e do peso; de dor e doença; de manipulação, desconfiança, política; de mal-entendidos. Tudo isso não existia de onde vinham. Dinheiro, eles não entendem. Alimentos e bebidas, ir ao banheiro, que é tudo sujo, o corpo está sujo. Sexo? Geralmente não faz ideia. (Embora não pareça impossível fazer sexo incorpóreo. Não sei se isso é uma boa ou má notícia).

Ou é desconcertante e enfurecedor que realmente leve muito tempo para ir de A a B. Assim, a resistência, até mesmo o ódio direcionado ao peso, e tudo relacionado ao corpo. Também estar separados, circunscritos, limitados é irritante ou mesmo traumático. O relógio interno é muitas vezes diferente. Estas almas têm a sensação de que aqui tudo está indo muito rápido ou, mais frequentemente, tudo está indo horrivelmente lento. Também este ajuste é difícil.

Elas têm de desenvolver um ego mais distinto, mas muitas vezes odeiam fazê-lo. Elas podem jogar a culpa de tudo o que é ruim no ego, do qual acima de tudo, devemos nos livrar. O que se resume, pelo menos na mente delas, é o seguinte: *seria melhor se elas tivessem ficado em casa, isso* Os espíritos são naturalmente menos

receosos e relutantes em morrer do que em nascer. Deixar seu corpo não é incômodo, mas retornar é um grande desafio.

Mamíferos superiores

Quase sempre, ou sem exceção, as pessoas que foram animais eram mamíferos. Na minha prática, menos de 1% apresenta tal origem. As poucas vezes que deparei com isso, elas invariavelmente entraram em contato com humanos em sua última vida como animal. Às vezes, o contato é amigável, como com cavalos ou animais de estimação, às vezes elas são capturadas, e às vezes são mortas por pescadores ou caçadores. Um exemplo:

Uma mulher é inquieta por toda a sua vida. Ela não sabe o motivo. Procurando a causa, ela revive a experiência de ter sido uma gorila. Alguns seres humanos prendem os filhotes dela. Em pânico, ela segue essas pessoas. Elas ficam tão irritadas com a gorila, que atiram nela. O que há nessa alma? *Eu tenho de recuperar meus filhotes. Onde está aquele filhote? Com humanos.* Então ela precisa estar com humanos. Na próxima vida ela encarna como um ser humano.

Eu não tenho muita certeza sobre isso, mas se formos mais para trás, podemos acabar em diferentes espécies. Alguém teve experiência como elefante e antes disso como tigre.

Qual é o maior problema para as almas mamíferas, uma vez que começam a habitar corpos humanos? A autoconsciência pensante. Olhar no espelho, refletir, isso é estranho. Elas devem aprender a desenvolver o ego. Muitas percebem isso rapidamente, mas avançar para além do ego, longe de suas restrições, é pedir muito mais delas.

Iniciantes

Se tentarmos com os iniciantes para que voltem antes de sua primeira vida na Terra, não vamos chegar a lugar algum. Eles ainda

não existiam, ou pelo menos não como seres individualizados. Eles vêm de algo que eu chamo de *bolo* também chamado de *spam* outros. Parece um fundo geral de substância da alma, da qual pedaços de alguma maneira se individualizam.

Nosso corpo obriga-nos a nos tornar autoconscientes, conscientes. Podemos nos ver. Podemos olhar no espelho. Podemos nos ouvir falando. Podemos nos tocar. O sistema nervoso, os órgãos sensoriais e o cérebro são constituídos de tal forma que desenvolvemos autoconsciência. Se gostarmos ou não.

Iniciantes, eu nunca conheci na minha prática. Eles não procuram terapia de regressão de vidas passadas, eu suspeito. Como deparamos com eles? Em experimentos que levam as pessoas à regressão sem propósito terapêutico. O primeiro livro que descreve regressões foi *Les vies successives* de Albert de Rochas (1911). De onde ele conseguiu seus voluntários? Gente simples das ruas de Paris. Ele encontrou apenas algumas vidas anteriores e nada mais antes disso. Entre as vidas havia pouco ou nada. No máximo uma vaga experiência logo após a morte. Parece, portanto, que tais almas se individualizaram pela primeira vez em um corpo humano. É concebível que hoje em dia entre um terço ou metade de todas as pessoas no mundo são como tais almas. Talvez mais. Eu não sei.

Iniciantes precisam aprender tudo. Após a morte eles fazem um tipo de hibernação. Ir para a luz? Nada disso, pelo menos não conscientemente. Ir para a escuridão também não. Nenhuma revisão da vida, nenhum planejamento, nada. Em uma encarnação a seguir, eles são atraídos para a primeira mulher grávida disponível. A experiência do “aspirador de pó” é muitas vezes a única coisa que conscientemente sentem em regressão. Para crianças pequenas que

se lembram de uma vida anterior, o tempo entre a morte e o nascimento é em média 2,5 anos, e o lugar onde elas nascem é perto do local onde morreram antes.

Nas regressões dificilmente encontramos essas características. Épocas entre as vidas de algumas décadas são típicas hoje em dia. Se morrermos jovens na guerra, o período de intervalo normalmente é mais curto. Absolutamente não achamos que a vida anterior esteve perto do lugar de nascimento da vida presente. Poderia ter sido em qualquer lugar. É um processo muito diferente se as pessoas após a morte despertarem, olharem para trás na sua vida passada e planejarem a próxima.

Como as almas que adormecem após a morte conseguem evoluir de tal maneira que, finalmente, ficam acordadas depois da morte e se tornam capazes de rever e planejar? Eu acho que isso tem relação com fortes emoções e uma estreita ligação com outras pessoas. O protótipo é uma jovem mãe que morre em pânico sobre o que vai acontecer com seus filhos.

Relações intensas, fortes laços de amor nos mantêm acordados. Se amamos alguém que morre em um acidente ou por violência, isso pode nos afetar tão profundamente que, pela primeira vez, entramos em contato com o “outro lado”. Então a evolução da consciência e, deste modo a alma, se acelera.

Quando almas encarnadas que originalmente eram espíritos experimentam algo doloroso, algo terrível, elas tendem a deixar o corpo. Algumas mulheres sofrem de dores de cabeça no topo da cabeça, mesmo meses ou anos depois de serem estupradas. Instintivamente elas tentaram deixar seu corpo através de sua coroa,

mas não conseguiram; é como se a parte da alma que quisesse sair continuasse saltando contra o crânio.

Afton Blake, um dos contribuintes do livro de Winafred Lucas, descreve como um homem começa a reviver uma experiência com seu pai sádico que o torturou quando era um menino de seis anos. Depois de várias sessões, uma raiva enorme desperta no paciente. Parece, no entanto, não ser só raiva do pai, mas raiva de parte da própria alma que sempre desaparecia quando o abuso começava. *Você sempre foi embora, enquanto o resto de mim teve de sofrer tudo!*

Ainda há muita cura para ser feita neste caso antes que as duas partes da alma finalmente possam se reintegrar. O ódio contra o pai estava ligado ao ódio de si mesmo. Esta é, obviamente, uma condição psicótica, mas é curável, pelo menos se pudermos encontrar e conectar à parte saudável do cliente adulto. A terapia de regressão no geral funciona extraordinariamente de forma rápida, mas em tais condições precisamos trabalhar com muita calma e paciência.

Almas de origem animal tendem a adormecer, a se tornarem sem emoção, a fingir estar efetivamente mortas, a se recolherem em si mesmas. Para minimizar a dor, elas amortecem sua consciência. Uma espécie de auto-hipnose.

Qual é a reação dos extraterrestres? Eles podem exibir ambas as reações, mas também podem assumir uma postura defensiva ou posição de luta. Na exploração da aura, eles podem exibir cores metálicas. Ou eles veem placas de metal para defendê-los contra ferimentos futuros ou para isolar a própria raiva.

Estas considerações que, à primeira vista, parecem estar muito afastadas da prática terapêutica diária, podem parecer especulativas e afetar com desconforto todos os tipos de crenças metafísicas e religiosas. Mas elas desempenham um papel prático na terapia, ajudando a entender nossos clientes, descobrindo o que os torna assim, como funciona a mente deles.

Com pessoas que têm origens extraterrestres, a história essencial é por que elas vieram para a Terra. O que elas estão fazendo aqui? Eu não sei como os outros planetas habitados parecem, mas ouvi muitas vezes que quando elas chegam aqui, estão emocionadas com a beleza do nosso planeta. Uma jóia azul. As paisagens exuberantes. Os oceanos. Aparentemente nossa terra é um dos planetas mais molhados nesta parte do universo.

Outros extraterrestres vêm aqui para “se molhar”, para descobrir ou redescobrir a emocionalidade. Pessoas inteligentes em um mundo muito civilizado raramente precisam e tão raramente ativam emoções. Uma bela música talvez. O ciúme e a ambição são raros. Perderam a intensidade. Uma civilização pode se tornar tão avançada e estável, que as pessoas se aplainam emocionalmente. Elas podem ficar entediadas e até mesmo entorpecidas por falta de desafio e aventura. Um mundo mais primitivo oferece oportunidades para redescobrir as emoções.

Eu costumo aceitar que as pessoas estão dizendo a verdade em uma sessão. Mas descobri que as histórias iniciais de vidas passadas de extraterrestres muitas vezes precisam de algum trabalho de detetive extra. Se voltarmos a isso mais tarde, a história muitas vezes muda. Elas tendem a embelezar ou dramatizar a história. Às

vezes só depois da segunda ou terceira vez a história se torna tangível e verdadeira o suficiente para avançar.

Em sessões de origens, as pessoas às vezes entram em contato com o sobre-humano, o divino se quiserem, de qualquer maneira com sua fonte primeva. Quando dizemos em uma sessão: *Volte ao seu primeiro começo*, elas podem achar que não estavam sozinhas. Elas sentem algo imenso, algo cósmico, algo divino, que está começando. Encontrei quatro tipos de seres super-humanos. Talvez haja mais.

- Os *Criadores* fazem almas, moldam-nas a partir de alguma fonte geral de matéria-alma. Há pelo menos dois tipos deles:
 - Paternal. Pode ser que você tenha sido feito como um indivíduo, e que você primeiro conhece o Criador e só mais tarde outros como você.
 - Maternal. Parecem criar almas mais coletivamente. A primeira experiência de vida desperta lentamente entre muitos outros como você. Só mais tarde você percebe que há um centro, que permeia e envolve tudo. Algo enorme e avassalador, amoroso e leve e quente.
- *Planejadores*: deparamos com os chamados “pessoas de luz”. Muitas pessoas que revivem tal experiência, dizem que um *Planejador* chega e lhes diz que é hora de se tornarem humanas. O trauma não está na experiência de entrar em um corpo humano. O trauma é que as conexões mútuas estão sendo cortadas. Por exemplo: Você era antes da primeira encarnação um “eu” definido com autoconsciência, mas você estava conectado com outros, fundamentalmente de verdade, e esse

vínculo foi cortado. Muitas vezes isso é uma experiência terrível. Se você encarnar pela primeira vez em um corpo humano, é bastante pesado e lento no início, algo completamente diferente. *Os Criadores* se assemelham a artistas criativos. *Os Planejadores* são mais como arquitetos, estrategistas. Eu suspeito que a nossa história mundial teria sido uma confusão ainda maior sem os Planejadores.

- Eu encontrei duas vezes um tipo híbrido entre Planejadores e Criadores que eu chamo de *Tecelão*.
- Finalmente, *Guardiões*. Eles gravam tudo. Nada fica perdido. Todas as experiências são preservadas. Esses seres parecem ser pesados e maciços com informações das idades. Às vezes, espíritos ou extraterrestres percebem que quando encarnarem como seres humanos podem perder muito de si mesmos. Em seguida, eles vão para um Guardião, e dão a eles parte de sua história de alma sob custódia, assim, uma vez que eles vivem suas vidas humanas, podem recuperá-las de lá.

As sessões sobre origens da alma têm um caráter místico ou religioso. O contato com nossa origem e o sobre-humano nos traz ao nível da alma. É difícil orientar as experiências desencarnadas. Tente perguntas e sugestões como: *Qual é a coisa mais importante para você aqui? Você está sozinho* decepcionante do que o previsto.

O pessoas estão verdadeiramente satisfeitas com seu corpo? Quantas pessoas colocam altas exigências em seus corpos? Quantas “reconstroem” seus corpos através de cirurgia plástica? Quantas pessoas enchem seus corpos com bebidas, remédios, drogas ou *junk food*, a fim de serem menos incomodadas por eles?

Vamos supor que na Idade Média um herege, verdadeiro ou imaginado, foi torturado, executado, esquartejado, queimado vivo, ou seja lá o que for. O que você acha que acontece com ele quando está sendo torturado? Qual é a causa da dor dele? A causa é: as pessoas que o torturam e aquelas que ordenam a tortura e indiretamente aquelas que concordam ou acham normal que tudo isso aconteça.

Mais cedo ou mais tarde você conclue algo como: *sem corpo*. Pode ser que você tenha de voltar ao momento decisivo em que encarnou, para começar. Então pode ser que esse problema esteja no início da encarnação.

As pessoas são horríveis, violentas, sujas, primitivas, exaustivas. Eu não posso suportar pensar em clientes têm um relacionamento ruim com o mundo.

Dizemos: *Volte para o tempo e o lugar onde sua antipatia pelas pessoas começou*. Eles podem se encontrar em sua primeira vida humana, quando tudo se tornou realmente difícil. Aquela extraterrestre que visitou uma tribo primitiva que a matou, e fez sopa dela, agora há certa imagem do mundo aqui. Então a pergunta seguinte é importante: *Por que você está aqui agora? Para ajudá-los. Volte para o momento preciso naquela vida quando você decide ajudá-los.*

Pode ter a ver com outras coisas. A pessoa era ambiciosa em seu próprio planeta e não conseguiu a posição e o respeito que queria. Pensa: *Para o inferno com todos vocês, eu vou tentar em outro lugar. Eu vou para um planeta primitivo, ainda posso ser alguém lá*. Nós, como terapeutas, temos de fazer regressão e personificação para encontrar o núcleo do problema na vida em que a pessoa decidiu isso. Às vezes precisamos dar um passo adiante. *Por início*.

A menos que haja um bloqueio de estrada no caminho de volta.

C: Eu não tive nenhuma impressão de toda minha primeira vida na terra.

T: Você já teve impressões de antes disso?

C: A única impressão que tive foi uma vida precoce no Egito, mas não tenho mais nenhuma impressão.

T: Se você não pode ver sua primeira vida, então depois disso deve ter havido um comando de fechamento. O que você viu da vida no Egito?*

C: Uma criança feliz e ensolarada em um templo. Meu pai era um sumo sacerdote e minha mãe era uma sacerdotisa. Eu era uma menina, a única criança que foi levantada naquele templo. A morte era isolamento, ser isolada, iniciação, solidão. Como se eu fosse esquecida. Eu falhei.

T: Com que idade você morreu?

C: Dezesseis, talvez dezoito.

T: Essa é a idade ideal para morrer nessas situações.

C: Em um sarcófago. Eu não conseguia tirar a tampa.

T: A tampa é tão pesada, ela precisa ser levantada do lado de fora. O objetivo do ritual é que você precisa se manter quieta por três dias e três noites, porque, caso contrário, o oxigênio é esgotado muito rapidamente. Então tudo tem relação com autocontrole. Pode haver várias razões de as pessoas falharem em tais testes. Uma razão simples para uma jovem pode ser que uma parte de você não quer ser iniciada, que está apaixonada, por exemplo. Você faz o seu melhor, mas essa sua parte apaixonada se recusa a ir junto e tenta em vão empurrar a tampa. Ou os medos vêm à

superfície, você começa a respirar apressadamente e o oxigênio se esgota.

Outra razão possível é isso ser a maneira ideal de se livrar das pessoas. O padre supostamente esquece a novata por algumas horas e tira a tampa tarde demais. Por que 16 a 18 anos é uma idade ideal para morrer? Você pode ser muito atraente nessa idade. Só precisa de um sumo sacerdote para se apaixonar por você e ou você rejeitá-lo, ou você fica grávida e, em seguida, ele tem de se livrar de você. Ou você simplesmente descobre que o padre que sempre se comporta tão piedosamente só segue seu próprio pênis. Em todos estes casos, ele tem de tirá-la do caminho antes que você comece a falar para todos.

Eu fiz 10-15 sessões, principalmente com clientes do sexo feminino que morreram jovens em um sarcófago. Então eu sei o que procurar. Depois ficaram mumificadas. Às vezes, os amuletos eram colocados entre as faixas, de modo que a alma não podia sair. Um pedaço de você, portanto, ficou preso. Não há magia tão durável como a do antigo Egito.

Eu entendo a lógica e o valor de uma iniciação de sarcófago, mas tenho frequentemente encontrado abuso. Como você está se sentindo?

C: Só senti aquele pânico novamente.

T: Esse é o pânico quando você sabe que não vai conseguir.

C: Sim.

T: Houve algo que eu disse que fez sentido para você?

C: Parece plausível. Experimentei algo parecido em outra sessão, mas o sentimento de pânico permaneceu.

T: Então essa sessão permaneceu incompleta.

*Comandos de fechamento** encontrados em vidas passadas surgem frequentemente em rituais religiosos, espirituais ou mágicos e sacrifícios. Às vezes os encontramos em execuções, porque vimos algo que não fomos autorizados a ver ou falamos sobre algo que não fomos autorizados a falar. Mas hoje temos regressão. No final, tudo é revelado.

14.3 O corpo alienígena: problemas de encarnação

O corpo é visto no espelho e mostrado aos outros. As pessoas têm contato com os olhos. O som vem de uma abertura na cabeça, que é recebida em duas outras aberturas na cabeça. Isso também é uma forma de comunicação. E as pessoas podem tocar umas nas outras, apalpar umas as outras, sentir a pele e o calor da outra, cheirar o corpo uma da outra. A relação com o próprio corpo e sua relação com outras pessoas estão muitas vezes estreitamente relacionadas.

Problemas de encarnação ou problemas mente-corpo só ocorrem com pessoas que sentem que estão habitando o corpo, pessoas que poderiam ser conscientes fora do corpo ou sem o corpo:

- Porque sua autoconsciência é mais antiga do que suas experiências físicas. Sem um corpo elas se sentem mais naturais, mais à vontade.
- Devido ao desenvolvimento de sua consciência.
- Em algumas psicoses, provavelmente, devido a distúrbios no sistema nervoso.

O problema mais comum é a presença insuficiente no corpo. Estar muito presente no corpo, encarnado demais, ocorre apenas com pessoas com ambição excessiva, com muita pressa ou um desejo de esquecer e ser esquecido de onde vieram. Então a mente pode se encontrar sufocada na carne e o contato com a alma permanece fraco.

Que tipo de problemas encontramos?

- Alienação do próprio corpo
- Repugnância pelo próprio corpo
- Querer deixar o corpo
- Ter medo de deixar o corpo
- Medo de envelhecimento e decaimento
- Medo de doença
- Medo de dor e feridas
- Medo de morte e de cadáveres
- Transtornos alimentares graves
- Nosofobia, achar que o físico é sujo e feio
- Sentimento de ser pouco atraente
- Doenças recorrentes e problemas físicos
- Querer evitar toda dor emocional
- Autismo
- Esquizofrenia
- Transsexualismo – embora mais frequentemente se refira ao sexo do corpo presente do que ao físico em geral
- Dependências físicas

Essa é uma lista e tanto. Mas, em todos os casos acima, sentir-se pouco à vontade no corpo é uma das principais causas ou uma das principais consequências do problema.

O que encontramos nas regressões como causas da má relação com o próprio corpo ou com o físico em geral?

- Experiências infantis: ter um corpo pequeno, fraco ou pouco atraente
- Gravidez difícil; nascimento difícil
- Começo negativo ou ambivalente ao ser encarnado
- Experiências prolongadas de coerção física
- Experiências prolongadas de deficiência física
- Experiências prolongadas de estar preso, emperrado, torturado
- Agonia prolongada na morte
- Humilhação física prolongada

Todas essas experiências perturbaram nosso relacionamento com nosso corpo e com o mundo físico. Isso pode se manifestar de maneiras diferentes. A mais comum é a aversão ao mundo físico, sentindo-se preso nele e querendo sair. O corpo é pelo menos sentido como limitante, e muitas vezes é desprezado. Os homens que se torturam e se punem são um exemplo clássico disso, as mulheres que passam fome para ficarem magérrimas, esqueléticas são um exemplo dos nossos dias.

Um desajuste muito diferente com o corpo, do que vimos acima, é se chafurdar em excessos de comida e bebida, com álcool, drogas e sexo. Normalmente isso significa silenciar a consciência, buscando o

esquecimento. O verdadeiro problema reside na mente, e o corpo é mal utilizado para reduzir uma dor mental.

O corpo também pode ser imprudente ou explorado sem escrúpulos. Geralmente como um objeto sexual. Ou é uma fonte de luxúria, de espetáculo, de adoração, de veneração, de exibicionismo narcisista. Através de malhação, medicação, dietas e equipamentos, procura-se manter o corpo de forma deslumbrante. Alguns tomam um atalho: a cirurgia plástica.

As pessoas podem delirar sobre seus próprios corpos, ficar loucas por seus próprios corpos. É uma maneira indireta de escravizar o corpo: como uma vitrine narcisista. É, de certo modo, uma expressão de ódio ao corpo. Cada ponto, cada colisão indesejada deve ser eliminado. As partes corporais devem ser reduzidas ou ampliadas, permanecer viçosas e brilhantes. Cabelo apenas em lugares desejados e, em seguida, preferencialmente exuberante. Hoje em dia, tatuagens e *piercings* novamente ajudam a mostrar o corpo como uma tela para uma pintura.

Que “guias” temos na vida cotidiana para uma melhor relação com o corpo? Primeiramente os guias para uma intimidade física. Começa com pais e particularmente mães. Como eles olham para nós, o que dizem sobre nós, mas acima de tudo como nos seguram e abraçam. Mais tarde na vida, namorados e amantes – geralmente um de cada vez. E, muito mais indiretamente, mas não sem importância, os animais. Eles podem ser um exemplo brilhante para que possamos carregar nosso corpo com equilíbrio.

E há “professores” e “curadores”. Os professores têm relação com esportes, dança, teatro, ioga e outras disciplinas de postura e movimento. Curadores são médicos, fisioterapeutas, terapeutas de

movimento, osteopatas e trabalhadores de corpo. E simplesmente a natureza, especialmente, ar fresco e água fresca.

O que podemos fazer na terapia de regressão para melhorar a relação das pessoas com seus corpos? Na indução, prestamos atenção ao corpo através do somático ou através da exploração da aura. Na exploração verbal, há uma entrada imediata por meio de: *meu corpo é...* Usamos técnicas de apoio do corpo como a respiração, massagem e trabalho corporal. Ancoramos muito no corpo.

Mais especificamente, podemos fazer o seguinte:

- Vá para uma hora e lugar onde você dançou ou cantou bem. Preferencialmente ambos.
- Um recurso: vá para a vida onde você se sentiu melhor em seu corpo como mulher. E como homem. Faça isso para clientes do sexo masculino e feminino.
- Desloque sua atenção para uma parte em seu corpo onde você se sente mais espiritual. Desloque sua atenção para uma parte em seu corpo onde você se sente mais físico. Conecte essas duas partes. o que acontece agora?
- Um quadrante: vá para a sua vida mais física. Vá para a sua vida menos física. Vá para uma vida que não era nem física nem espiritual. Vá para um tempo e lugar onde você estava espiritual e fisicamente com presença muito forte.
- Você verá agora um animal vindo em sua direção que pode ajudá-lo a encontrar um melhor relacionamento com seu corpo.

Agora você pode fechar o livro por um momento e tentar qualquer um dos procedimentos listados acima. Eles são permitidos sem orientação especializada.

14.4 Recuperação da alma: Identificação e integração de partes da alma perdidas

A maneira clássica de remover os encostos é o exorcismo, uma maneira desagradável, desajeitada e ineficaz de trabalhar. O modo clássico de recuperar fragmentos da alma é o xamanismo. Os xamãs presumem que muitas pessoas perderam partes da alma e que eles podem encontrá-las e recuperá-las, frequentemente isso é conseguido com o auxílio de espíritos de pessoas ou de animais falecidos. Os xamãs clássicos usavam animais de poder e podemos fazer algo comparável a um nível mais psicológico.

A recuperação da alma é um termo do xamanismo. Os xamãs fazem viagens: eles deixam seu corpo e vão à procura da parte da alma perdida do cliente no mundo da alma. Na terapia de regressão, orientamos os clientes em sua própria jornada. O cliente sai em uma busca, nós não. Uma vez encontrada, esta parte da alma precisa ser reintegrada na personalidade principal, ou pelo menos, entrar em contato permanente com a alma como um todo e com a personalidade atual em particular. Se falharmos em fazer a conexão com o instintivo e o físico, o xamanismo clássico – e ocasionalmente a terapia de regressão – podemos evocar os chamados “animais de poder” para restaurar primeiro essa conexão.

O que nos falta, podemos experimentar como uma incapacidade, uma perda ou uma lacuna.

Descreverei brevemente estas três ideias.

- *Incapacidade* é uma deficiência em nossa capacidade de agir. Por exemplo, ser incapaz de decidir, de ser assertivo, de dizer não – ou de dizer sim. Poucas pessoas são incomodadas por sua incapacidade de tocar saxofone. Em outras palavras, uma incapacidade é algo que conscientemente perdemos. Isso significa, de dez a um, que uma vez possuímos algo que agora perdemos.
- De um modo psíquico, *uma perda* é algo que sentimos sem sermos capazes de definir. Podemos interpretar erroneamente nossa perda: achamos que perdemos algo de fora de nós, mas perdemos algo de dentro. Ou o contrário. Com uma sensação geral de perda, uma sessão começa como uma exploração: descobrir o que realmente sentimos. Regressão significa voltar para o lugar e tempo em que perdemos algo. Integração significa recuperar o que foi perdido e ancorá-lo energeticamente. A perda mais profunda é a de nós mesmos, como se realmente não existíssemos, como se fôssemos apenas um casco vazio.
- Uma *lacuna* uma perda que não tem carga emocional. Pode ser algo que aceitamos porque fomos convencidos por outros, ou vemos em comparação com os outros. Pense no conto de fadas de Grimm: *O garoto que não sabia o que era o medo*. Também pode ser uma perda tão profunda que não podemos mais senti-la. É muito dolorosa, ou há um comando de fechamento nela. Ou a lacuna é uma perda recursiva: a perda de um sentimento de perda. Falta-nos sentimento, sensação, emoção.

Quando queremos ser integrados? Quando nos sentimos incompletos. Por exemplo, sentimos que partes de nós se foram, que

não podemos alcançar ou acessar algo que nos pertence. Sentimo-nos ambivalentes, uma vez nos sentimos de um jeito e da outra vez, de outro jeito. Seria ótimo formar um todo novamente.

Se fôssemos realmente um todo – com todos os nossos talentos presentes, acordados e disponíveis, então é como se não tivéssemos mais “frente e verso”. Poderíamos fazer tudo, milhares de coisas que não conseguimos fazer neste exato momento. Poderíamos assumir tudo o que somos, agora o que podemos mostrar de nós é limitado. Alguns talentos devem ser colocados na fila de espera, alguns talentos precisam dormir ou hibernar, pois eles não são obrigatórios ou imprudentes para serem usados em determinados momentos e em determinadas circunstâncias.

Só precisamos integrar a parte que chama para ser integrada. Se alguma vez tivermos uma sessão maravilhosa na qual a criança e o eu adulto se integraram, isso não significa que temos de fazer isso com cada cliente. Há um lugar e um tempo para tudo, particularmente para a integração.

Buscar integrar tudo também é imprudente por outra razão. Muitas pessoas têm encostos. Talvez sua irritação seja na verdade a irritação de seu pai que você copiou ou absorveu. A irritação é do seu pai, o mecanismo de cópia e a razão para copiar são seus. Se você ainda tem a irritação de seu pai dentro de você e você está participando de um ritual terapêutico ou espiritual que integra tudo o que está dentro de você, então essa irritação também está incluída. Então não faça isso.

As pessoas podem ter perdido a compostura, ou a coragem ou o equilíbrio ou a curiosidade ou a assertividade, ou a sensação de que seu corpo é seu e não pertence a outros. Muitas pessoas perderam

uma parte espiritual e muitas outras perderam uma parte instintiva. Podemos fazer uma regressão para a experiência da perda, mas os clientes também devem recuperar a perda. Eles podem tê-la fechado dentro de si, ou podem tê-la perdido de outra forma.

Algo pode ter sido roubado do cliente, por exemplo. As pessoas, que levam nosso autorespeito, podem se afastar com mais autorespeito. Às vezes, a perda ocorre durante o nascimento: se não formos bem-vindos e não recebermos o bilhete de admissão para a vida. Sempre duvidamos se temos ou não o direito de existir, se temos ou não o nosso próprio lugar ao sol.

Onde estão nossos fragmentos que perdemos? Eu os encontrei em muitos lugares diferentes:

- vagando no corpo, colocados erroneamente no corpo, ou tendo sido retirados, diminuídos e escondidos dentro do corpo,
- escondidos flutuantes na aura,
- escondidos flutuando ao redor da aura,
- em torno das auras dos outros,
- nas auras dos outros,
- no corpo de outros,
- em esferas espirituais,
- em esferas crepusculares,
- na natureza: solo, água, ar,
- além da Terra, no espaço.

Como recuperamos os fragmentos da alma? A maneira mais simples é detectar buracos por meio da exploração da aura e retornar

para quando e onde esses buracos foram formados. Se não encontrarmos nenhum buraco, então eles não existem, ou não são relevantes para agora.

Uma maneira mais direta de lidar com perdas, lacunas e habilidades perdidas é a seguinte:

1. Instrua os clientes a imaginarem um espaço aberto que se estenda em todas as direções ao redor deles.
2. Evoque a sensação de ter perdido alguma coisa. Um sentimento geral de perda ou uma falta específica mencionada durante a entrevista.
3. Permita que os clientes imaginem que em algum lugar neste espaço vasto há tudo o que eles perderam. Eles agora sentem uma ligeira atração nessa direção. Em que direção exatamente? Para cima, para baixo, para frente, para trás, para a esquerda, para a direita? Quão longe?
4. Eles se sentem lenta mas seguramente atraídos pela direção na qual sentem falta do fragmento que os espera. Se o fragmento parecer estar infinitamente longe: deixe-os começar. Eles não devem pensar na distância, apenas no destino.
5. Se eles veem algo na direção em que estão sendo atraídos, não importa quão pequeno, então sugira que gradualmente vejam que esse algo se torna cada vez maior. Se eles não veem nada nessa direção, então sugira, em um dado momento, que estão a meio caminho, depois a três quartos e, finalmente, que recebem uma primeira impressão.
6. Quais são as primeiras impressões quando os clientes estão próximos o suficiente: cor, forma, tamanho?

7. Se for uma pessoa: o primeiro contato visual, reconhecimento, abraço, integração, absorção. Se for um objeto ou uma energia: deixe-os tocar, inspecionar, integrar.
8. Peça impressões do tempo e do lugar onde o fragmento foi perdido. Deixe-os entender como ele foi perdido e como permaneceu perdido.
9. Deixe-os ver e sentir como esta perda afetou a vida presente; sentir a diferença com a nova situação de recuperação; finalmente a reintegração.
10. Há mais alguma coisa para ver ou fazer? Se não, volte ao aqui e agora, com a parte recuperada.

14.5 Não estar mais perdido: sessões de *homing*

Algumas pessoas nunca se sentem em casa, sentem-se sempre e em toda parte estranhas, forasteiras. A primeira receita para tais clientes é *homing*: deixá-los experimentar quando e onde se sentiam em casa. Com *homing* podem chegar às origens de sua alma, ou simplesmente a uma vida agradável, excepcionalmente a uma memória de infância em particular agradável.

Se as pessoas sentirem que não deveriam ter nascido com seus pais atuais, a experiência libertadora está no que aconteceu antes da vida presente. Elas podem descobrir por que acabaram na família com a qual cresceram. Às vezes elas se sentem já alienadas antes do nascimento: não se sentir protegidas e confortáveis no útero.

Algo semelhante pode ser o caso em um nível mais profundo. Algumas pessoas se sentem perdidas neste planeta. *Por que me tornei um ser humano? Como cheguei a este mundo?* Nós exploramos

quais cargas existem pela primeira vez em um corpo, especialmente em um corpo humano. Quais origem ainda se encontra antes do trauma primordial. Se este trauma primordial for uma sensação de ter sido expulso, abandonado ou deixado para trás, tratamos o trauma terapeuticamente primeiro antes de fazer *homing*. De onde viemos, às vezes, está associado à traição, tristeza ou confusão. Pode haver culpa ou vergonha, e assim por diante.

A solução é entender como e por que deixamos nosso mundo de origem e associamos mentalmente esse sentimento original de lar com o presente, neste planeta, neste corpo. Energeticamente, fazemos isso verificando onde a conexão é sentida – na coroa, nas costas ou no peito, ocasionalmente no estômago ou no abdômen – e fortalecemos tal conexão. Poucas coisas são tão revitalizantes em uma sessão como encontrar e desfrutar do nosso estado de alma original.

Reviver nosso ambiente de origem original é uma experiência intensa, parece que realmente voltamos para casa. Devido a isso, depois de *homing*, as pessoas ficam muitas vezes relutantes para retornar ao presente. A solução é tão surpreendente quanto simples: deixe-as sentir aqui e ali ao mesmo tempo.

Homing um método simples. Nós não enviamos o cliente para uma experiência causativa, mas para a origem mais antiga de se sentir bem. Primeiro descobrimos sentimentos de alienação, solidão e isolamento – se este assunto foi o ponto de partida da sessão. Perguntamos onde estão esses sentimentos no corpo. Invocamos então a ideia de uma casa: *Agora volte para uma situação onde você se sentia verdadeiramente em casa. Você volta para um ambiente com pessoas com quem se sente completamente confortável. Você*

volta para um mundo de compreensão e contato. Você vai, cada vez mais para trás, até chegar a uma situação em que se sinta completamente em casa.

Explore e ancore aquela experiência. Finalmente, deixe os clientes levar os sentimentos positivos para o aqui e agora. Deixe-os sentir ou restaurar a conexão em seu corpo. Um *homing* pode ser emocionalmente calmo, mas é energeticamente sempre intenso.

Homing geralmente tem seu lugar em uma série de sessões. Às vezes é uma sobremesa gratificante, às vezes um interlúdio que mobiliza nova energia para lidar com o próximo desafio. Mas quando o contrato é sobre alienação e isolamento, atingimos o alvo: uma regeneração explosiva. Sempre instrua o cliente para trazer a experiência de volta para o aqui e agora, caso contrário, pode permanecer o escapismo. Enquanto as pessoas preferirem estar ali do que aqui, elas mantêm seu *hangover* geral de estar aqui, ancoradas em postulados fundamentais de caráter, muitas vezes um complexo de superioridade.

Uma abordagem semelhante é fazer com que os clientes façam contato com suas vidas felizes. Explorar vidas felizes e gratificantes, permitindo que os clientes revivam situações diversas com emoções diversas. Reviver a experiência da morte depois de uma vida tão feliz pode remover o medo da morte.

Netherton começa com: *Qual é a primeira palavra de felicidade que lhe vem à mente?* Ele pergunta o que os clientes, quando estavam muito felizes, diziam aos outros. Então ele pede para que eles abram os olhos e se sentem em linha reta, e Netherton pergunta-lhes se eles já disseram o mesmo para aqueles que amam aqui e agora. Um bom encerramento.

Homing é tentador para pessoas que preferem deixar o negócio inacabado repousar e o esquecem. Se você não estiver totalmente fundamentado como terapeuta, não faça isso, a menos que prefira ser um sacerdote de segunda categoria, em vez de um curador de primeira linha.

Tais explorações atingem um acorde primordial, um tema pesado e profundo que reverbera em todas as vidas. Qualquer terapeuta que dá às pessoas um senso de lar toca cordas profundas. Nós ajudamos as pessoas a se compreender e a descobrir as suas origens. É muito gratificante. Estamos trabalhando com forças que são facilmente viciantes – tanto para o terapeuta quanto para o cliente. O que Freud chamou de transferência, projeção de sentimentos e necessidades sobre o terapeuta, podemos chegar a um nível mais profundo. Antes de perceber, nós nos tornamos gurus e estamos perdidos para a terapia genuína.

Reviva sua própria origem, antes de começar a permitir outros reviverem a deles. E enraíze-se bem.

14.6 Sessões da Questão Central

O que é desenvolvimento pessoal? Um dos modelos de desenvolvimento pessoal ou espiritual está em adquirir certas qualidades, como equilíbrio ou sabedoria ou qualquer outra coisa. Tentamos nos tornar mais sábios, mais livres, mais criativos, mais conscientes – ou mais travessos. Podemos praticar, podemos aprender e internalizar uma qualidade, podemos refletir e meditar sobre ela, podemos ter aulas, podemos deixar-nos ser iniciados.

Há outra maneira de olhar para o desenvolvimento. Todos nós temos de lidar com diferentes desafios. Ainda há espaço para melhorias em sua situação financeira, por exemplo. Certas coisas não estão boas no relacionamento com seus filhos, seus pais, sua família ou seu trabalho. Você ainda não está no lugar certo. Em seu relacionamento, ainda há assuntos que o preocupam. Ainda há coisas que você quer ter ou conseguir. Há de tudo um pouco.

Há coisas que o aborrecem poderosamente, como os vizinhos que o incomodam. Você deve tentar resolver as coisas, deve se mudar de casa ou deve intimidá-los? O que você deve fazer? Há muitas coisas que exige sua atenção. Existem todos os tipos de imperfeições em si mesmo e em sua situação da vida. A questão mais importante é a “Questão Central”.

A ideia da Questão Central é: podemos nos desenvolver cada vez mais ao lidarmos com a nossa Questão Central real e resolvê-la; para responder repetidas vezes ao nosso desafio atual mais fundamental. Se tivermos sucesso, entraremos em uma nova situação de vida com um novo equilíbrio, do qual surge, após algum tempo, uma nova Questão Central. A resolução das sucessivas questões centrais constitui uma escada. Nós não temos de seguir qualquer lição de vida preconcebida, não precisamos meditar, precisamos resolver nossos problemas centrais. O truque é descobrir qual é o nosso verdadeiro problema central. Descobri-lo é chamado de Identificação da Questão Central (*core issue identification*)

A teoria do desafio-resposta vem de um historiador, Arnold Toynbee, que, por sua vez adotou de um filósofo francês, Henry Bergson: *L'évolution* evolução criativa). A ideia de Bergson é que a evolução ocorre porque há sempre um desafio e quando encontramos

uma resposta a ele, um novo desafio surgirá. É uma escada pela qual ascendemos. Até que não possamos desenvolver mais, porque o desafio é tão grande, que não temos energia para continuar. Isso é o chamado *tour de force*. Nós conseguimos, mas agora estamos exaustos. Isso pode ser o início da estagnação e, finalmente, talvez o declínio.

Se resolvermos um problema, teremos um novo problema. Isso também é verdadeiro na vida privada. Nós somos pobres. Isso é um problema. Então ficamos ricos. Esse é outro problema. Estamos sozinhos primeiro; depois nos casados, então ficamos presos. Para as pessoas há algo que nos impede de degenerar e isto é a morte. No entanto, o ciclo desafio-resposta funciona, como mencionado anteriormente, o desafio final é morrer bem. O primeiro desafio é nascer bem.

Outros terapeutas usam o termo “*Questão Central*” para o problema subjacente que se encontra abaixo da “queixa apresentada”. Eu chamei isso de o tema, ou de o tema primordial. Eventualmente chegamos à condição humana, ou em Adão e Eva e a serpente no paraíso. Se não tivermos cuidado, tornaremos cada problema tão grande que muitas sessões serão necessárias. Vamos explorar a questão do cliente através de vidas diferentes em diferentes papéis.

Eu prefiro uma abordagem mais pragmática. Só mergulhamos tão profundamente quanto for necessário para resolver a queixa original. Este é o contrato. E quando o problema está resolvido? Quando o cliente está satisfeito e nós, terapeutas, não estamos insatisfeitos.

Muitas vezes os clientes voltam porque atingiram o problema subjacente. Às vezes, indicamos, no final da sessão, que pode haver

ainda outra pergunta. Talvez eles nunca pudessem enfrentar a mãe deles. Antes disso é uma experiência pré-natal. Por trás disso pode estar a questão de como acabaram escolhendo essa mãe. Ou há um medo geral atrás disso: serem abandonados.

Em uma exploração da Questão Central, não começamos com o que o cliente apresenta, mas com o que surge quando vamos direto para o problema subjacente mais profundo.

O que não fazemos na terapia, mas o que podemos fazer, por exemplo, em uma empresa, é a Análise da Questão Central, identificando e analisando pragmaticamente quaisquer questões estão em jogo para finalmente encontrar e identificar qual é a Questão Central, qual é realmente o problema.

Em uma Exploração da Questão Central terapêutica, identificamos o maior desafio e tentamos resolvê-lo em uma única sessão. Não identificamos e exploramos analiticamente, mas o cliente faz isso intuitivamente. É por isso que o melhor termo para o que fazemos é a Exploração da Questão Central. Descobrir a Questão Central e trabalhar com a Questão Central. Se tivermos sucesso, obteremos uma transformação da Questão Central: a transformação de uma pessoa que resolve sua Questão Central: às vezes, aproveitando uma oportunidade fundamental, mais frequentemente solucionando um problema central.

A Transformação da Questão Central é o desenvolvimento pessoal fundamental, não pelo crescimento geral da conscientização ou treinamento mental, mas de vez em quando ao abordar acerca do problema principal, ou da principal escolha ou da principal oportunidade, leva a um bom final. Resolver a Questão Central transforma uma pessoa. Na terapia, encontramos a Questão Central e

a processamos, na medida do possível. Isto com frequência ocorre mais remotamente e de forma mais profunda e intensa do que as pessoas poderiam esperar.

A Questão Central é a mais fundamental de nossos problemas reais, e a mais real de nossos problemas fundamentais. Normalmente, o fundamental fica à frente, ocasionalmente o real. Se a Questão Central for resolvida, entraremos em um novo estado de espírito; uma nova Questão Central surgirá no devido tempo. A transformação da Questão Central em um nível pessoal é a transformação pessoal de forma sequencial na resolução dos nossos problemas centrais. Não sei quantas questões centrais temos no curso de uma vida, acho que cinco ou seis no máximo.

Quando e por que fazemos uma Sessão da Questão Central? Na prática, especialmente com os clientes que já fizeram uma série de sessões, ou que trabalharam em si mesmos, como é chamado hoje em dia, em outras palavras. Tem havido progresso, mas ainda algo está faltando, ou uma espécie de saturação começa, algum teto é alcançado. Às vezes, um cliente inesperadamente fica à deriva com um humor existencial no início da sessão: um sentimento inefável, pesado, maçante, cansado. Já teve o suficiente de tudo, mas continua triste, sem emoção.

Se uma Sessão da Questão Central ajudar, nós começamos a ter imediatamente uma transformação. Uma Sessão da Questão Central é a exploração de focalização mais radical imaginável. Eu encontrei cinco maneiras de identificar a Questão Central e obter um desenvolvimento interior. O primeiro é, sem dúvida, o caminho mais fundamental, direto e substancial. Mas nem todo mundo está pronto para isso.

1. *Qual é a pior sensação que você já teve? Qual é a pior sensação que você poderia ter?* A merda mais profunda; é aí que começamos. *Qual é o seu pior humor quando você se sente mal, realmente mal, o que você sente então?* Desespero, solidão, peso esmagador, quase a morte? Pode ser qualquer coisa. Pode ser raiva ilimitada. *Se você se sentisse no seu pior estado, como se sentiria?* Nós evocamos esse sentimento o mais fortemente possível e entramos tão profundamente quanto possível, até chegarmos a um sentimento subjacente ou a uma experiência subjacente. Entramos de novo tão profundamente quanto possível nisso e continuamos repetindo o procedimento. Não faça regressão, mas trabalhe de forma associativa, energeticamente: *sinta tão intensamente quanto possível*. No final, isso leva “naturalmente” à inversão de um sentimento quase incrível de paz e alegria. Mais tarde, uma regressão pode ser feita para explorar as causas dos maus sentimentos, o desaparecimento dos bons sentimentos e como isso afetou a vida atual do cliente. Ir mais rápido ou mais lento do que o cliente normalmente vai: desacelere os rápidos e acelere as pessoas lentas (sessões “*push-the-envelope*”). Repita de modo contínuo as palavras e frases carregadas, constantemente encoraje o cliente a ir mais fundo e não permita que ele escape por um momento. É uma abordagem semelhante a de Netherton.
2. Uma alternativa é começar a trabalhar com um cliente em um estado completamente neutro, “em branco”. *Sinta-se tão lúcido, calmo e sereno quanto possível, completamente silencioso*. Deixamos inteiramente por conta do subconsciente o que virá. Queremos, novamente, o objetivo da sessão, ir tão rápido e tão profundo quanto possível. Além disso, ficamos completamente neutros. Eu uso a indução de Dennis Kelsey: *Você está pronto?*

Feche seus olhos. Eu conto de trás para frente de 20 a 1, e em 1 você diz a primeira coisa que lhe vem à mente. Nós desenhamos um vácuo. Deixe a mente do cliente ficar o mais vazia possível, sem expectativas, sem esperança ou medo. Amarre o que surgir, usando o primeiro método.

3. Identifique e observe o que o cliente deseja, quer, espera e gosta. Encontre o mais forte, o mais profundo ou o mais antigo desejo, a esperança ou o desejo. Uma maneira é completar frases como *eu desejo..., eu quero..., eu espero..., e eu anseio...*; complemente tais frases através da exploração verbal e encontre a frase mais carregada. Evoque o estado mental ou emocional dessa frase e use o procedimento acima.
4. Faça o mesmo, mas agora sugira um espaço vazio, quase ilimitado que se estende em todas as direções. Longe, muito longe há uma parte do cliente com a qual este desejo, querer, esperança ou desejo já foi cumprida. O procedimento do Eu Superior, uma espécie de recuperação da alma. Deixe o cliente sentir a direção em que esta parte está localizada, vá lá e descubra, conheça e integre tal parte.
5. Faça com que o cliente conclua uma lista *Eu sou...* Encontre a frase com a carga mais alta. Explore isso verbalmente. Identifique a frase central, use-a como uma ponte verbal e comece uma regressão completamente associada.

Antes de mais nada um exemplo do primeiro método. O cliente aparentemente deseja em profundidade se sentir como um peixe na água.

T: Apenas nomeie alguns sentimentos que você pode ter quando se sente mal, muito mal.

C: Desolação. Ódio.

T: Qual deles é o mais forte?

C: Ódio.

T: Ódio. Apenas sinta-o agora, tão profunda e intensamente quanto pode. Basta entrar nele. Apenas deixe o ódio crescer dentro de você. Tão forte e tão concretamente quanto possível. Até que haja apenas ódio. Se consegue sentir isso, você diz que sim.

C: Sim.

T: Imagine que você entra em um espaço, um mundo que consiste apenas de ódio. Você afunda-se lentamente cada vez mais fundo nele. Até que você está no ódio mais profundo, no fundo do ódio. Agora afunde ainda mais. Que sentimento isso traz?

C: Eu me sinto completamente perdido.

T: Você fica cada vez mais perdido.

O cliente chega desesperado. Do desespero ao sangue. Do sangue à perda. Da perda ao calafrio. Do calafrio à desolação. Da desolação à escuridão. Da escuridão de novo ao calafrio. Do calafrio ao rancor. Do rancor novamente ao desespero. Do desespero ao ser enterrado e estar sufocado. De estar sufocado a desaparecer em um grande espaço negro em que ele se sente bem e livre. De se sentir livre a uma batalha com *eu* vitória. Da vitória à desilusão. Da desilusão à traição. Da traição à raiva e à sede de sangue e satisfação. Da satisfação novamente à desolação e solidão. Chamas e dormência. Das chamas a um campo com margaridas. Então ao mar. Ser um peixe em uma escola de peixes.

Então, uma experiência incrível, profunda e duradoura de camaradagem – o perfeito oposto do ódio e da desolação.

Qual foi a Questão Central? Falta de camaradagem em sua vida.

Este procedimento lembra-me um doce, um *jawbreaker*: sempre entrando na próxima nova camada. Vamos para o pior sentimento. Vamos o mais fundo possível no pior sentimento. Mais e mais, sem explorar quaisquer impressões de situações que possam surgir. Então, sem entrar em regressão. Acabamos intensificando e seguindo os sentimentos.

O método é monótono. Fazemos isso monotonamente. Não há melodia, apenas uma batida, uma batida sem remorsos. Vamos para o fundo de cada sentimento. Até as rachaduras do fundo e o cliente entrar no sentimento que está embaixo. E assim por diante, como descer nos andares cada vez mais baixos.

Como sabemos que descobrimos o verdadeiro núcleo? Quando a transformação acontece.

Fique com a sensação. Nada mais. Fique com ela. Podemos tentar levar as pessoas a ir mais devagar do que normalmente fazem, mas com mais frequência do que normalmente o fazem. Geralmente vamos tão rápido que elas não podem se serpentear em desvios ou achar saídas prematuramente. Elas irão racionalizar e associar menos, e permanecer mais na própria experiência.

Geralmente, queremos saber o que é o quê. Para deixar nossa mente em repouso, todas as histórias devem ser contadas. Para uma sessão da Questão Central isto é uma preocupação secundária. Se processarmos algo com energia, essas histórias tendem a emergir

mais tarde por si mesmas, como um pós-parto. A regressão normal é um reavivamento pelo qual as cargas são liberadas quase automaticamente e com um pouco de sorte levam a uma catarse. A catarse enérgica é o pós-parto da regressão. Neste caso, é o contrário: as regressões que emergem são o pós-parto do processo energético.

O resumo a seguir é de uma sessão na qual uma cliente se sente como uma prancha dividida como o pior sentimento.

T: Ultimamente, qual a sensação que você tem quando está se sentindo mal?

C: Se eu quiser dizer alguma coisa ou falar com alguém, muitas vezes, não digo exatamente o que quero dizer, minha garganta fica apertada. Se me aprofundar nisto, chego à dor, e especialmente à impotência.

T: Impotência. Sugiro que aceitemos isso. Sinta a impotência quando você se sente realmente mal. Você não foi capaz de se expressar novamente. Sua garganta está novamente apertada. Pela enésima vez impotência. Você pode evocar esse sentimento de impotência?

C: Sim.

T: Sinta a impotência se virando para dentro, totalmente dentro de você. A impotência bate totalmente dentro de você. Você não resiste, deixe acontecer. Você vai olhar e sentir o que vai acontecer dentro de você quando essa impotência ficar cada vez mais forte. Você sente essa impotência cada vez mais completa, cada vez mais profunda agora. O que acontece dentro de você?

C: Eu me sinto apertada.

T: Você está ficando cada vez mais impotente e apertada.

C: Eu fico rígida como uma prancha.

T: Uma prancha. Você se sente cada vez mais impotente e rígida como uma prancha. Você se tornou uma coisa impotente. Apenas sinta você se tornar uma prancha.

C: Eu sou uma prancha.

T: Você é uma prancha. É como se estivesse esquecendo de tudo. Você é uma prancha. Você sempre foi assim. Você sempre será assim. Uma prancha. Você se transforma cada vez mais em apenas uma prancha. Você tem a experiência de ser como uma prancha. É como se tudo

mais desaparecesse, fosse esquecido, não existisse, nunca tivesse existido. Você é de cima para baixo uma única prancha. Sinta, experimente; ser uma prancha. Você é uma prancha. Você é e permanecerá para sempre uma prancha. Se você é totalmente uma prancha, você diz que sim.

C: Sim.

Piora: a prancha se divide em todo o seu comprimento. Ela perde a si mesma. Não consegue mais alcançar ou sentir nada. Ela está sozinha. Não sabe o que fazer, pensar ou sentir mais. Não há nada. Não ter mais o que fazer ou precisar de qualquer coisa. Calma. Ainda quer algo. Medo de não estar mais lá. Novamente calma. Está caindo em um espaço. Flutuando. Tornando-se uma com o espaço, dissolvendo-se nele. Sem limites. Tornando-se gigantesca. Acima, há uma borda grossa, ela bate com a cabeça contra ela. Espaço menor. A impotência reside em uma pequena bola que encolhe para um ponto preto e desaparece.

Então: de repente, um sentimento inexplicavelmente maravilhoso. *Eu sou meu próprio espaço.*

Exploração da Questão Central é uma técnica sedutora. Tentadora para o cliente, mas também para o terapeuta. Com uma Questão

Central, o pior é, afinal, resolvido de uma só vez. Existe algo mais bonito do que passar por tudo isso de uma vez por todas, de uma só vez?

Se isso for sempre sábio, permanece questionável. Na prática, acho, como eu disse, que esta técnica é a melhor razão para ser aplicada em pessoas que já trabalharam muito em si mesmas. Para aquelas que têm permanecido um tempo considerável, como dizemos, em seu processo e estão começando a se cansar disso. Por um lado, elas estão satisfeitas com o que conseguiram até agora, mas por outro lado, está ficando um tanto cansativo para elas. Já fizeram muito! Assim, uma Exploração da Questão Central faz maravilhas.

Suponha que um cliente tem todos os tipos de problemas e reclamações e não sabe por onde começar. Exploração da Questão Central pode ajudar, mas a questão que permanece é se podemos chegar ao problema essencial. E também se o cliente se aprofunda o suficiente na experiência. Isso só é possível se o quadrado de confiança for bom. Não é proibido experimentá-la, mas eu não aconselharia explorar a Questão Central com um cliente que você não conhece e em quem não confia suficientemente. É provável que não funcione. Ou pode ser contraproducente e, por isso, você não verá seu cliente novamente.

14.7 Intervenções do Eu Superior

O ego é a “personalidade no comando”, interpretando, julgando e decidindo na situação real, cercada pelos postulados de crianças interiores e vidas passadas.

O Eu Superior é um termo teosófico para a parte eternamente consciente da mente humana. Na terapia transpessoal é um conceito que indica um ponto de vantagem além da consciência do ego atual.

Uma intervenção do Eu Superior pede ao Eu aparente maior orientação, apoio ou explicação para um cliente e um terapeuta que estão perdidos – ou querem chegar em casa mais cedo.

- *Compreenda quando uma intervenção do Eu Superior é apropriada.* Quando um cliente a experimenta espontaneamente pode ser maravilhosa, e quando nós, como terapeutas, pretendemos obter visão geral e percepção, pode ser compreensível.
- *Permita o contrato acordado.* Em associação muito pode ser desenterrado que não está diretamente relacionado com o contrato, mas indiretamente. Para manter o problema à vista, pode ser necessário ajudar a orientar o foco dos clientes: visão geral fornece uma visão sobre o que eles realmente querem.
- *Vá diretamente para o Lugar de Visão Geral.* Indução longa ou desvio não são necessários para ir para o LVG. A instrução: *Vá um lugar onde você tem uma visão geral da vida que acaba de terminar*, tira o cliente das cargas após uma morte confusa, de miséria ou inconsciência da morte. A partir do LVG as pessoas ainda podem ver como as coisas aconteceram naquela vida, o que aconteceu com seus filhos, podem dizer adeus aos entes queridos, e ganhar entendimento na escolha ou decisão, para finalmente lidar com isso.
- *Personifique* em uma sessão costurada de vidas passadas sobre um tema particular, o LVG pode fornecer uma visão sobre o como e o porquê desse tema, que continua a desempenhar um

papel na vida presente. Podemos evocar a parte do Eu que já descobriu e resolveu esse problema.

Ensine as pessoas a ouvir às muitas vozes de seu subconsciente, deixe-as aprender a levar essas vozes a sério, mas não deixe que transfiram sua responsabilidade para elas.

Muitos terapeutas evocam o Eu Superior, no início da sessão, e perguntam o que fazer, como e por que e quando. As respostas vêm com frequência de forma rápida e fácil e habitualmente atingem o alvo. O termo Eu Superior, no entanto, implica que a consciência normal é o Eu Inferior.

Portanto, a consulta mais elevada é um método para usar com moderação. Isso implica que o Eu comum do cliente, auxiliado pelas capacidades normais do terapeuta, facilmente fica aquém. Terapeutas que aplicam tal método o tempo todo, seja apropriado ou não, ancoram a solução não na autoconsciência comum do cliente, mas em um ponto indescritível, em algum lugar “lá em cima”. Eles violam o quadrado de confiança.

Não atribua autoridade inquestionável ao subconsciente. Não entenda suas mensagens pelo seu valor nominal.

Ao procurar o contato com o Eu Superior, uma subpersonalidade presunçosa, quase espiritual, pode se apropriar do leme e o resultado é saltar da frigideira para o fogo. Teremos que fazer uma sessão com essa entidade. *Sabe que está morta?*

Pessoas espiritualmente poderosas, como xamãs e sacerdotes, muitas vezes se recusam a aceitar que morreram. Estas personalidades facilmente aparecem como guias espirituais. O que

elas têm a dizer pode ser razoável, mas nem sempre é adequado e apropriado. Não se encaixa em nosso tempo moderno de autonomia individual e responsabilidade e quando elas não percebem que morreram, muitas vezes, há algo irreal sobre isso. Recebemos um conselho limitado e uma visão colorida; elas ainda estão presas em suas velhas ideias. Somente as vidas passadas completamente curadas podem nos oferecer aconselhamento e orientação adequados.

Se um cliente estiver preso, perguntamos: *Como? O que o mantém preso?* Perguntamos o que é necessário, o que poderia ser feito. *Agora você tem a impressão disso.* Ou: *Isso lhe vem à mente agora.* Isto também é uma espécie de consulta do Eu Superior mais elevado, mas isso é feito discretamente, sem se referir a algo mais elevado ou superior. Os clientes já têm a percepção potencial na mente, eles já são o Eu Superior em um sentido, mas não sabem.

Evocar o Eu Superior pode até mesmo dar aos encostos a chance de interferir na sessão. Esteja atento a isso. Como Buda disse: *Não coloque uma cabeça sobre sua própria cabeça.*

Nós mesmos somos o caminho, nós mesmos somos a medida. Mas teremos de fazer nosso próprio trabalho. Se colocarmos um guia, xamã ou mestre sobre nós mesmos, não teremos feito o nosso próprio trabalho.

Os clientes devem tomar consciência de sua própria força, ser confiantes em si mesmos, e independentes da mente. Não podemos fazer tudo sozinhos, mas podemos fazer muito mais do que imaginamos. Isso é mais poderoso e impressionante: ser seu próprio guia.

O método *Life-Between-Lives* (LBL) de Michael Newton frequentemente usa “guias” que podem fazer as pessoas se sentirem protegidas (contra o que é a questão), mas com mais frequência as fazem sentir pequenas. O temor e a adulação dos Mestres e um Conselho dos Sábios dissipam a própria força do cliente. Não raramente isso leva à admiração pelo terapeuta – que deve manter os pés com firmeza no chão para não ser varrido.

Frequentemente, as entidades se esgueiram nessas sessões. Alguns clientes acabam dessa forma com problemas e Newton reconhece que o método não é apropriado para todos. Hipnose profunda é considerada necessária, para diminuir a chance de interferência de uma entidade quando fazemos o trabalho da alma.

Em algumas sessões, os clientes acabam em subpersonalidades de encostos ou em vidas passadas de seus pais ou de entidades de encostos e, erroneamente, acreditam que eram eles mesmos. Confusão ao redor.

Por meio do uso do Lugar da Visão Geral, evitamos misturas e escuridão a respeito de quem é quem e o que é o quê. O método LBL pode enriquecer a percepção dos temas da alma, mas é uma abordagem complicada da qual não precisamos devido às nossas técnicas que não requerem hipnose inicial. O que é e o que não é o verdadeiro Eu de alguém permanece obscuro com a abordagem de Newton e o risco de integrar elementos externos permanece.

Uma consulta do Eu Superior dá uma visão sobre o que aconteceu, mas especialmente sobre o motivo e como o cliente entrou na situação, e quais foram as consequências. Sugira aos clientes para irem a um Lugar de Visão Geral onde são totalmente eles mesmos. Isso simula a revisão da vida após a morte. Consultar o

Eu Superior sobre uma vida anterior funciona principalmente se a personalidade da vida passada morreu bem.

Se as pessoas não virem nada e ficarem presas, podemos ser tentados a mudar para o Eu Superior. Mas se um cliente não vê nada, e daí? Em vez disso, pergunte: *Por que você não vê nada? Estou confuso, assustado, estou preso. O que faz você ficar confuso e assustado? O que o mantém preso?* Se o cliente ficar preso em uma situação terrível, pergunte ao cliente o que fazer. *Agora lhe vem* uma espécie de consulta do Eu Superior, mas sem projetá-lo fora da mente do cliente.

A hipnose clássica, seguida por uma consulta mais elevada, pode beneficiar pessoas instáveis. Uma vez restaurada a estabilidade mental, o foco de responsabilidade e ação deve voltar ao ego consciente normal do cliente no presente.

Muitos terapeutas gostam de trabalhar com o Eu Superior pela mesma razão que gostam de trabalhar com guias espirituais: isso os faz sentir especiais fazendo coisas especiais, sendo esotéricos e tal. Lisonjeia seu ego, torna-os especiais nos olhos do cliente. Mas terapia não diz respeito a fazer algo especial, nem sequer sobre como chegamos a algo rapidamente, terapia diz respeito a como os clientes conseguem – logo após a sessão, na vida cotidiana real – viver melhor, sentir-se melhor, pensar melhor, ser mais eles mesmos.

Há uma grande exceção às minhas restrições sobre a cura espiritual, o Eu Superior e os guias espirituais: se tais experiências ocorrem espontaneamente para clientes que nunca ouviram falar deles. São sessões impressionantes e profundamente satisfatórias. Mas não tente iniciar essas sessões. Não confunda a sobremesa com o prato principal, não sufoque a salada no molho.

No exemplo a seguir, de uma consulta do Eu Superior, a cliente permanece com sentimentos de culpa após a morte, mesmo quando está “na luz”.

T: O que você quer fazer com esses sentimentos de culpa? Eles são bons para alguma coisa?

Você pode usá-los para algo, por exemplo, em sua vida agora?

C: Não, é claro que não. Mas não consigo deixá-los ir embora, o sentimento geral de culpa permanece.

T: A atmosfera, o ambiente luminoso onde você está, torna mais fácil para você entrar em contato com essa parte de si que tem uma visão geral de todas as suas vidas e de todo o autoconhecimento de que você é capaz. Pergunte a esse Eu Superior para o aconselhar sobre esse sentimento de culpa.

C (depois de um silêncio): Ele me diz que minha dívida já foi paga. Estive tentando por muito tempo e no caminho errado corrigir o que eu fiz de errado como um magistrado naquela época.

T: O que você acha disso?

C: Posso deixar esse sentimento ir embora!

T: Por que você segurou essa culpa até agora? Veja e entenda isso.

C: Estranho. Vejo agora que esse sentimento me deu uma desculpa para não fazer algo na minha vida. Como se eu tivesse que me rastejar para fora de um buraco desagradável, mas protegido e ter de ficar em uma brisa fresca. Estou envergonhado. Como se todos pudessem ver que eu me recolhi de forma tão estranha na terra.

T: E o que você quer agora?

C (depois de algum tempo): Não posso voltar.

T: Então o que quer agora?

C: Não quero voltar. Estou tremendo. Estou com frio.

T: Sinta o sol quente em você. Como se estivesse em um grande espaço ensolarado. Há uma brisa fresca, mas que gradualmente se espalha. Há uma bela lagoa. Você tira todas as suas roupas velhas e sujas e vai para a água iluminada pelo sol até que você esteja quente e limpo novamente. Sinta aquela água morna e clara escorrendo por todo o seu corpo. Como você se sente agora?

C: Ótimo!

T: E o que você vai fazer na sua vida presente com esse grande sentimento?

Esta intervenção é aceitável porque leva de volta ao próprio juízo do cliente e à sua situação real. No entanto, prefiro enviar os próprios clientes para o Lugar de Visão Geral. Lá eles podem ver por que aderiram a esse sentimento de culpa.

14.8 Trabalhando com a Sombra

A Sombra é aquela parte de nós mesmos que não queremos ver. Não queremos ver que somos fracos. Porque queremos ser poderosos e confiantes. Ou não queremos ver que somos fortes, porque queremos fingir ser amáveis e gentis.

A Sombra não é apenas sobre o que não queremos que os outros vejam, mas o que não queremos mostrar a nós mesmos. Com pessoas decentes, as tendências criminosas estão principalmente na Sombra. Com os criminosos, as tendências decentes estão principalmente na Sombra. *A Sombra, com um S maiúsculo, é o total de nossos traços e tendências que não queremos ver.*

A Sombra contém os elementos, sentimentos, ideias, crenças, que rejeitamos e suprimimos devido à nossa educação, cultura ou valores, ou para proteger uma autoestima excessivamente sensível. Esses elementos são empurrados para o subconsciente e geram, entre outras coisas, reações imaturas, apegos excessivamente emocionais, sintomas neuróticos e talentos e dons não desenvolvidos. A Sombra é o ser indesejável dentro de nós mesmos que quer fazer tudo o que não nos permitimos fazer. É tudo aquilo de que nos envergonhamos, de que não queremos saber de nós mesmos.

Jung distinguia na Sombra o *eu perdido* e o *eu rejeitado*. O *eu perdido* é nossa parte suprimida, negada, a verdadeira Sombra. O *falso eu (the false Self)* é a fachada que puxamos para preencher o vazio que foi criado pelo *eu*. O *eu* a parte do *eu* é rejeitada por nosso meio ambiente e que negamos por sua vez. Assim temos uma Sombra primária e uma Sombra secundária.

Quanto mais exigimos de nós mesmos ou de outras pessoas, quanto mais normas e valores impomos ou esperamos de nós mesmos e dos outros, maior será a Sombra.

A Sombra revela-se na vida cotidiana por meio de:

- sentimentos exagerados pelos outros, tanto em forma de adulação quanto de vingança;

- nossas próprias teorias e crenças acumuladas, geralmente, definidas em postulados;
- nossas ações e pensamentos impulsivos, atos falhos, excessos;
- nosso humor e humor favorito que nos deixam desconfortáveis;
- nossos sonhos, devaneios, fantasias;
- crítica recorrente ou apreciação dos outros sobre nós.

A repressão leva a inversões estranhas. Muitas vezes nos sentimos excessivamente sensíveis ao comportamento que nós mostramos. O que os outros fazem para nós, às vezes, é o que secretamente gostaríamos de fazer aos outros. É por isso que nos referimos na terapia a que tudo volte para o cliente. Se o cliente contar histórias elaboradas sobre os outros em seu ambiente, voltamos a: *O que isso tem relação com você, por que isso afeta tanto você?* E possivelmente: *E o que você faz aos outros?*

O que não queremos ver? O que não queremos sentir? O que não queremos pensar? O que não queremos mostrar? Lá está nossa Sombra. E projetamos isso nos outros. Isso pode ir a extremos.

Jung se encontrou com um Quacre proeminente, que não conseguia imaginar que alguma vez tivesse feito algo de errado em sua vida. Seu filho se tornou um ladrão e sua filha caiu na prostituição. Porque o pai não aceitou a própria Sombra, as suas imperfeições humanas, ele subconscientemente impeliu os seus filhos a viver o lado negro que ele tinha suprimido de si mesmo.

Para os terapeutas de regressão e para as pessoas que trabalham com constelações familiares, isso soa muito familiar. As pessoas, consciente ou inconscientemente, passam sua Sombra distorcida para os outros ao seu redor. Os clientes às vezes se atrevem a fazer regressão somente quando os “Perpetradores” (como o pai no exemplo) ficam doentes ou deprimidos ou de outra forma

enfraquecidos. Este é, afinal de contas, um sinal de que a Sombra recai sobre si mesma em vez de ser projetada sobre as pessoas ao seu redor.

Uma mulher de 40 anos foi injustamente demitida três vezes. Ela está sem trabalho há anos, apesar de seus melhores esforços e pedidos para conseguir um emprego novamente. Na sessão, deparamos com uma criança interior que concluiu: *Não* descoberta vem quando ela está na frente de seus pais personificados na sessão, e é instruída para gritar: *Eu existo!* Isso esclarece tudo. Seus problemas com o mundo se resumiam no fato de que dentro de si mesma ela não se permitia existir. Ela fez todo o possível para provar o contrário, para conquistar seu lugar ao sol, mas isso não foi embasado em uma convicção interior de que existir era realmente permitido. Ela ainda estava lutando uma batalha perdida com seus pais e o mundo ao seu redor pelo direito de existir, e assim confirmou a rejeição interna, porém suprimida, de si mesma.

O que nos recusamos a reconhecer, também pode se manifestar no corpo. O corpo nos obriga, às vezes, a experimentar o que queríamos manter à distância. Em que uma doença prejudica o cliente? Para onde uma doença está empurrando o cliente? Interpretar sintomas não linearmente. Com constipação o nosso corpo está nos mostrando que temos de aprender a deixar ir. Ou, em vez disso, temos de aprender a segurar. Use seu bom senso.

Uma menina sofre de obesidade, em parte causada por compulsão alimentar. Chegamos à causa dessa compulsão: sua mãe. Não é uma surpresa. Sua mãe tentou dietas ao longo da vida. A cura vem somente quando a menina deixa sua parte renegada, naturalmente obesa, entrar na sala e começar a conversar com ela. Esta parte implora atenção e aceitação. Ao ser negligenciada, esta parte se vinga mostrando por meio da compulsão alimentar que ainda está lá, que também tem direitos.

Um conflito psicológico que não é resolvido, pode levar a falha funcional, transtorno físico agudo, transtorno físico constante e, finalmente, a uma doença terminal.

Seja um terapeuta também consciente de sua própria Sombra! O que os terapeutas muitas vezes não querem ver? Suas limitações, suas imaturidades e sua necessidade de apreciação; de alguns clientes, até mesmo adoração.

Qual é a abordagem mais direta da terapia de regressão para trabalhar com a Sombra? *A porta se abre e a sua parte que você odeia ou mais odeia entra agora. Qual é a sua primeira impressão?* E assim por diante. O que mais odiamos pode ser livremente substituído por:

- o que nos torna mais envergonhados;
- o que nos faz sentir mais culpados;
- o que é mais sujo, desgrenhado, fedorento;
- o que é mais escuro;
- o que é mais desagradável;
- qual é o maior tolo;
- qual é o mais bruto;
- qual é o maior bastardo;
- qual é o mais desonesto;
- qual é o mais tacanho de espírito;
- qual é o mais cruel;
- qual é o mais retardado.

Agora você não pode se queixar de que ainda não tem ideia de quem convidar. Você tem, seja como for, muitas ideias para pensar no que poderia constituir sua Sombra. Neste caso, nem sequer mencionei a presunção, por exemplo.

Vá para a característica mais repulsiva aos olhos do cliente. Tenha cuidado ao sugerir uma, no entanto. Antes que perceba, você se trai mostrando sua própria Sombra. Assim, pensei cuidadosamente sobre o que incluir na lista acima e o que deixar de fora.

14.9 Para cobrir tudo: integrações profundas

Uma integração é uma fase dentro de uma sessão, ou uma sessão dentro de uma terapia, ou uma conquista de processos de longo prazo. Tais integrações básicas são geralmente entre polaridades, como a criança e o adulto, em geral, os jovens e os velhos; o macho e a fêmea; a mente e a alma; o físico e o não-físico; o terrestre e o extraterrestre. Algumas polaridades vão além do humano: o humano e o animal; o humano e o não-humano; o humano e o sobre-humano.

Uma variante de uma integração entre o humano e o sobre-humano é a que existe entre o Eu Superior e o Eu Inferior. Eu mesmo não o uso, porque não faço tal distinção. Mas se você acha que precisa fazer contato dos clientes com o Eu Superior deles, use o método de Robert Shubow (1989). Ele pergunta depois da sessão se o Eu Superior quer entrar no corpo do cliente por um tempo. Isso parece ter um efeito de cura e ajuda a encontrar questões ainda não resolvidas. O último se aplica a qualquer técnica de integração: a parte ainda não integrada se destaca.

Um tipo completamente diferente de integração é o das sessões costuradas e das sessões de círculo descritas no capítulo 13. A integração, portanto, ocorre em diferentes níveis:

- Integração de competências

- Integração de partes do corpo.
- Integração de crianças internas e subpersonalidades.
- Integração de vidas passadas: resolução de pseudo-obsessores e aplicação de quadrantes, sessões costuradas e sessões de círculo.
 - Grandes integrações, além das vidas individuais, no nível da alma:
 - Masculino Feminino.
 - Adulto Criança.
 - Humano Animal.
 - Terrestre Extraterrestre.
 - Físico Espiritual.
 - Humano Divino.

O primeiro nível de integração é a de talentos e de características corporais ou de partes do corpo. Deixe-me dar alguns exemplos:

- Eu posso fazer esboços e desenhar muito bem. É um talento que tenho, adoro fazer isso, mas não tem nada a ver com o resto da minha vida. Esse talento tem conexão com a minha vida. Eu poderia fazer disso um passatempo. Quando estou de férias e estou fora da minha rotina normal, esse talento funciona. Em casa, nunca cheguei a usá-lo de qualquer maneira. Esse talento permanece adormecido.
- Às vezes, consigo ser decisivo. No entanto, raramente, uso essa característica, mesmo que eu queira. Tenho essa capacidade de

decisão, mas ela permanece separada do todo. Não sei quando a tenho ou não a tenho. Ela continua inconstante.

- Com partes do nosso corpo, podemos ter a mesma coisa. Pode haver uma parte do corpo que permanece quase separada, pouco perceptível, como se não pertence ao todo completamente.

Em segundo lugar, há a integração de crianças interiores e subpersonalidades. A diferença entre esses dois níveis é relativa, porque podemos evocar qualquer coisa que mais ou menos funcione por conta própria, como uma subpersonalidade.

O terceiro nível é a integração de vidas passadas. É especialmente a resolução de pseudo-obsessores que perambulam ao redor e mais ou menos perturbam a personalidade principal.

Também é possível integrar uma vida que está bem mais atrás. Uma vida anterior pode ter qualidades de que precisamos. Essas integrações, no entanto, podem ter lados escuros e sombrios. *Vou procurar a minha vida mais decisiva e me encontro como sendo um capitão pirata.* Se integrar o caráter decisivo deste último, eu poderia me encontrar em meio a restrições morais e éticas reduzidas.

Devemos definitivamente não acordar todas as nossas vidas passadas, caso contrário, ficamos loucos. Tivemos vidas em que éramos sossegados e vidas em que éramos selvagens. Se integrarmos essas duas, uma parte de nós mesmos sempre se sentirá frustrada. Se estivermos sossegados, a parte selvagem torna-se inquieta, e quando integramos a parte selvagem, a parte calma facilmente fica aturdida. A menos que consigamos conciliar essas duas qualidades primeiro.

Dois polos podem se unir bem. Podemos aprender a integrar ou pelo menos a reconciliar partes opostas de si mesmas. Não transforme tudo isso em um esporte simplesmente despertando todas as forças, porque se assim for, só tornaremos as coisas difíceis para nós mesmos.

Em última análise, queremos juntar todas as nossas vidas passadas em nossa alma. Isso não implica que todas devem estar conectadas à nossa vida presente. Finalmente, quando todas as vidas passadas são digeridas, absorvidas pela alma, elas estão disponíveis como um conjunto coletivo de experiências, mas somos livres para usá-las ou deixar que sejam elas. É uma família grande e feliz, por assim dizer.

Estamos falando agora de vidas passadas que se conectam. Pseudo-obsessores são vidas anteriores zumbis, vidas que morreram mal. Estão em algum lugar ao nosso redor ou em nós. Se as integrarmos corretamente, podemos levá-las conosco para a alma. Nós somos o elo entre a alma e essas vidas passadas.

Grandes integrações referem-se a coisas que vão além das vidas individuais. Grandes integrações, por definição, são experiências místicas do cliente. Algo acontece de forma mais profunda, mais importante, maior, mais ampla do que qualquer coisa que tenha relação com a personalidade desta vida.

Que tipo de Grandes Integrações encontramos até agora?

O macho e a fêmea. O equilíbrio e a interação entre macho e fêmea é um tema para praticamente todas as almas. Pode não ser sempre um problema, mas finalmente temos de lidar com eles. Para alguns, é um problema mais difícil ou mais profundo do que para

outros. Isso não é apenas refletido em problemas com mulheres, se você for homem e em problemas com homens, se você for mulher. Tem a ver com o equilíbrio entre masculinidade e feminilidade dentro de você.

No masculino e feminino muitas coisas desempenham um papel que nada têm a ver com o sexo, mas, por exemplo, com a relação entre o intelectual e o intuitivo. Os homens são, em média, um pouco mais racionais; as mulheres, em média, um pouco mais intuitivas. Mas isso não faz com que uma mulher racional seja masculina ou um homem intuitivo seja feminino. (De jeito nenhum!) Ainda assim, macho e fêmea se relacionam um pouco com muitas outras polaridades. Controlar as coisas e deixar as coisas acontecerem. Não quero identificar isso exclusivamente com o masculino e o feminino, mas há uma polaridade. As mulheres, muitas vezes, têm menos problemas para ir com o fluxo. Ir com o fluxo dá estilo e graça, algo que todos nós queremos.

A maneira mais fácil de tentar integrar o lado feminino da alma com o lado masculino é personificar a vida mais feminina de sempre e a vida mais masculina de sempre. Descobriremos imediatamente se a integração estiver na agenda, pelo modo como essas duas vidas se encontram – e como elas reagem à vida presente.

Se integrarmos o masculino e o feminino, realmente, nos tornaremos adultos. O próximo passo lógico é o Adulto e a Criança, embora eu não esteja afirmando que isso deve sempre acontecer nesta ordem. A criança em nós que desenvolvemos em nossas encarnações. Podemos afirmar que, como alma, fomos jovens uma vez, inocentes e bonitos. A verdadeira infância, a fantasia, essa forma especial de brincar e se divertir, de ser impertinente e

inocente, só temos por causa de experiências infantis em nosso estado encarnado. Acho que não podemos parar de encarnar se não tivermos pelo menos duas vidas com uma infância feliz e radiante, uma como menina e outra como menino. É também um algo a mais se tivermos pelo menos uma vida em que ficamos felizes com as nossas próprias crianças.

O próximo passo é integrar nosso lado Humano e nosso lado Animal (consciente-inconsciente, inteligente-instintivo). Podemos fazer isso encontrando nossos animais de poder e nos identificando com eles de uma maneira ou de outra. Intelecto e intuição são duas maneiras de usar nosso cérebro para ser autoconsciente. No instintivo, deixamos de lado todas as considerações conscientes. Atuamos puramente por impulso, por instinto. Às vezes isso é necessário.

Se uma criança sonhadora de dois, três anos, atravessar a estrada enquanto um carro se aproxima, devemos agir imediatamente. Não pensar em consequências: *eu posso salvar a criança, mas se eu conseguir, eu mesmo poderei ser atropelado e tenho de pensar nos meus filhos que estão com apenas cinco anos de idade.* Não se pode pensar assim. Apenas faça algo ou não faça. É preciso haver algo animal para ajudar a decisão que deve ser tomada em uma fração de segundo.

Muitas pessoas, que têm problema com autoridade, têm problema de “animal”. Nosso lugar na escolha da ordem, sentir qual é o nosso lugar, ao que temos ou não temos direito. Enfim, não analisamos isso, mas sentimos, percebemos, quase cheiramos isso. Qual é a primeira coisa que o animal em nós precisa? Gratificação –

o que quer que seja. Quer o animal interior esteja à vontade quer esteja inquieto porque falta algo por alguma razão.

Nós nos aproximamos deste lado animal, se tivermos tido encarnações primitivas, quando, por exemplo, ainda não nos comunicávamos pela linguagem verbal. Se integrarmos essas vidas primitivas com o nosso atual Eu inteligente, consciente e racional, obteremos uma combinação interessante. Experiências primitivas de animais têm algo de férias, de relaxante, em comparação com todo esse murmúrio e preocupação em nossa cabeça, como: *isso realmente pertence a mim? Isso é assim, e é essa é a razão por trás disso tudo?* Etc. e tal. Os animais têm algo que os mestres Zen estão tentando alcançar. *Ao se sentar, se sentam. Ao caminhar, caminham. Acima de tudo, não vacilam.* Não faça as coisas de forma incompleta. Não se inquiete.

Então evoque a vida mais consciente e a vida mais instintiva. Ou peça a vida mais civilizada e a mais primitiva e descubra o que você pode fazer.

Há uma quarta integração profunda que pode preceder a humana-animal, mas que não é verdadeira para todos: o terrestre e o extraterrestre. Se tivermos encarnações extraterrestres, isso normalmente apresenta uma diferença tão grande com o nosso Eu presente, que esta integração é importante. Eu sugeriria evocar a última vida extraterrestre e a vida mais terrena. Não defina tais palavras para o cliente. A alma saberá o que produzir. (Viu como estou evitando o termo Eu Superior?)

Suponha que tanto a nossa parte animal – e possivelmente a do nosso extraterrestre – esteja integrada, qual é o próximo passo? O físico e o espiritual, estar em um corpo e estar sem um corpo físico.

Isso tem relação com as nossas experiências sem um corpo em um mundo espiritual e as nossas experiências com um corpo em um mundo físico. Com nossa atitude para nascer e morrer. Quando estamos “lá em cima”, sentimos pena de não estar em um corpo físico ou sentimos que estar sem o corpo é uma libertação? Evoque o tempo de vida em que o cliente esteve mais encarnado e a vida em que o cliente esteve menos encarnado.

Eu suspeito que algumas integrações vão ainda mais longe. Eu apenas menciono mais algumas: bom-mal, luz-escuridão, individual-coletivo, criação-destruição, temporal-intemporal, espacial-nãodimensional. No final: *o humano e o divino*.

Quando devemos usar Grandes Integrações? Isso pode ser realizado quando estamos fazendo uma personificação e vem alguém ou algo de que mais precisamos. Com um homem (nosso cliente), por exemplo, uma mulher personificada entra na sala que acaba por ser uma mistura entre uma vida passada feminina e uma parte não encarnada de sua alma. Isso é quase universalmente aparente por ser luminoso. Então evocamos o mais masculino dentro dele, e deixamos as duas partes interagirem.

O que muitas vezes encontramos: uma mulher experimenta uma vida passada masculina, mas há uma criança interior de agora interferindo nesta vida. Ao final da sessão, na fase de integração, deixamos a vida masculina passada e a criança interior de agora, e o eu feminino adulto atual formar um triângulo.

Ou os clientes estão sempre se debatendo com as partes masculinas e femininas em si mesmos. Perguntamos: *Deixe a sua parte mais masculina emergir. Deixe a sua parte mais feminina emergir*. Estas duas figuras podem se integrar uma com a outra como

personificações. Podemos fazer isso com mais energia. Ao compreender que eram duas vidas passadas, poderíamos dizer: *Imagine* Esse homem é surpreendido por aquela mulher, porque esse lado masculino deve se fortalecer primeiro. Ou, primeiro temos de evocar outra vida masculina também. Ou precisamos fazer uma terapia extensiva com o lado feminino primeiro.

Se você quiser abordar o espiritual e o físico, *vá para a sua primeira encarnação humana*. Você pode dar instruções como: *Vá para a vida em que você estava mais profundamente encarnado*. Ou *em que você estava mais separado do espiritual*. Você precisa usar uma voz suave para fazer uma grande sessão de integração. Você pode ir para a vida mais espiritual ou a vida mais física. Você pode ir para a vida em que o espiritual e o físico estiveram mais interligados, mais equilibrados. Você pode ir para a vida em que o espiritual e o físico estiveram mais separados um do outro. Essas são as maneiras mais rápidas de descobrir qual é exatamente o tema e como você pode resolvê-lo.

Talvez a integração mais básica que eu já tenha feito foi entre a existência e a não-existência. Neste caso, uma metade não estava lá, não existia, não era nada. Esquerda e direita. Vamos para a experiência mais profunda da não-existência, então para a experiência mais profunda da existência. *Onde você sente essas duas partes em seu corpo?* Basta conectar esses dois lugares e ver o que acontece. Uma das coisas que acontece é os medos serem perfurados. Terminam. Esses medos muitas vezes tinham relação com o não mais existir. Pelo menos, esse é um dos medos mais básicos.

O resultado de tal integração não é que juntamos dois polos diferentes e fazemos uma espécie de sopa deles; de modo que um está quente e o outro está frio, mas juntos eles se tornam exatamente mornos.

Eu integro o masculino e o feminino, e me torno um hermafrodita. Isso não é, naturalmente, sobre o que estamos tratando. Mas, sim, sobre haver um espaço dentro de nós em que ambos macho e fêmea tenham um lugar. Que podemos nos mover e respirar livremente entre esses dois polos. Que podemos ir com liberdade de um lado a outro. Que podemos trazer um para a frente e manter o outro no fundo ou no sentido inverso. Que podemos equilibrar os dois. Que podemos nos mover com ambos. Ambos os lados permanecem reconhecíveis. Ambos os lados brilham.

Se integrarmos corretamente o físico e o espiritual, não passaremos pela vida como meio zumbi, metade dentro e metade fora de nosso corpo. Não podemos submergir livremente no espiritual e no físico, alternadamente ou simultaneamente, dependendo das circunstâncias, do que queremos naquele momento ou de qual é o problema. Integração significa liberdade e dois lados estarem lá, ambos disponíveis. Ser maduro não significa que matamos nossa criança interior, mas que podemos ser ambos maduros e inocentes. Se formos adultos, o adulto geralmente fica no primeiro plano e a parte criança no fundo. (Se não for assim, temos aquelas pessoas irritantes que estão constantemente brincando e criando um pretenso divertimento, e não devemos ter isso.)

Lembre-se: em sessões de integração que exploramos, convidamos, sugerimos, estimulamos, encorajamos o cliente a

experimentar algo. Nós nunca instruímos, empurramos, forçamos, convencemos. A integração acontece – ou não. Ainda não.

E lembre-se: você só pode fazer isso com clientes em quem você realmente confia. Em alguns casos, eu suspeitava que os clientes estavam envolvidos em jogos “de faz de conta” maravilhosos. Eles falharam comigo e eu com eles.

Para que evoluímos no final? “Finalmente” é uma palavra que nem mesmo os deuses conseguem entender. E por que devemos supor que todas as evoluções sensíveis irão na mesma direção?

Mais concretamente, a questão é se a evolução em curso continua a passar por catarse e integração. Continua a atravessar feridas e a cicatrização de feridas, através da fragmentação e da perda e da reintegração de fragmentos perdidos?

Minha resposta é sim e não. Sim, porque não há transformação sem vencer alguma lesão, ferimento ou perda. Não, porque também há cura, crescimento e desenvolvimento sem transformação.

Se as almas são holons, se somos holons, somos fragmentos, quer seja ou não seja devido a lesões. Meu palpite é que todo criador é pelo menos um pouco traumatizado. Há muito tempo e ainda hoje. Onde estava Deus em Auschwitz? Sofrendo como louco, presumo.

Que maravilhosa que a criação pode ser – e também quão intensamente dolorosa. Custa o olho da cara.

Eu espero não ter convencido ninguém a força, embora eu possa ter exagerado um pouquinho aqui e ali. Desejo aos leitores algumas

espreitadas interessantes nos mundos da alma e da mente, e acima de tudo: muitos clientes verdadeira e profundamente satisfeitos.

O coração da psicologia é a parapsicologia, embora os psicólogos tradicionais ainda não o saibam. E a espinha dorsal da parapsicologia (desculpe-me pela metáfora capenga) é a “parafisiologia”. Enfim, há muito a ser descoberto nas próximas décadas – ou séculos. O Grande Trabalho continua sem parar. E sem parar ele continua.

GLOSSÁRIO

AGRUPAMENTOS (*CLUSTERS*). Cargas associadas aparecem quando uma carga dispara de modo a que outras também do agrupamento apareçam. *Coberturas* são cargas que cobrem outras. A culpa e a vergonha são exemplos de coberturas. *Complicadores* são cargas mentais, como: a perplexidade e a confusão, que impedem o processamento de cargas emocionais e somáticos associados. *Reforços* são cargas que reforçam umas às outras. Raiva impotente é um grupo que inclui raiva, ódio e impotência. O desespero é um aglomerado de medo, desespero e perplexidade. *Os nós* são aglomerados de cargas opostas que inibem cada expressão e resolução. Geralmente, uma carga oposta expressa-se como uma sendo susceptível de expansão e a outra de contração. Exemplos comuns são os nós de raiva-tristeza e os nós de raiva-culpa.

ALMA. Entidade que reencarna. Algumas almas parecem ter começado suas vidas individuais como seres humanos, e podem ser pensadas como *iniciantes*. Outras almas parecem ter evoluído de mamíferos mais evoluídos. Outras ainda foram espíritos conscientes, mas não em corpos físicos. Finalmente, algumas almas parecem ter vindo de outros planetas. Os *iniciantes* aquelas almas que podem ter evoluído a partir de mamíferos superiores são provavelmente de longe as mais numerosas, mas elas raramente procuram terapia de vidas passadas.

ANIMAL DE PODER. Visualização de um animal e sensação de estar conectado com ele, para ativar as qualidades desse animal em nós mesmos. Originalmente usado por xamãs.

ASSOCIAÇÃO e DISSOCIAÇÃO. Sentido de conexão (associação) ou desconexão (dissociação) que as pessoas podem sentir sobre uma experiência ou evento. Os processos de conexão e desconexão são importantes no registro e na digestão de experiências, na exploração e resolução de problemas e na relação entre cliente e terapeuta.

Reviver o passado significa uma associação; dissociação significa contar histórias. Com a associação um cliente entra completamente em uma experiência, sentindo suas emoções e sensações corporais. Com a dissociação, um cliente olha para si mesmo à distância e fica menos envolvido, como se estivesse observando outra pessoa. Na dissociação, um terapeuta fala no tempo passado, refere-se ao antigo eu do cliente como “ele” ou “ela”, e convida o cliente para que veja seu ego anterior de fora. Dissociação significa desconectar-se de experiências que podem ser muito pesadas, muito intensas ou muito confusas. Isso significa recuperar a clareza e visão geral. As técnicas básicas de dissociação incluem *a visão de pássaro*, *exploração da aura* e *uso de personificação*. Após a dissociação, a associação pode envolver então o cliente a fim de que ele consiga entrar novamente na pessoa anterior que ele foi ou absorver essa pessoa anterior.

A reestimulação é uma associação de segundo grau. Um incêndio em casa pode se tornar associado a sentimentos de culpa por falha na prevenção do incêndio. O fogo também pode se tornar associado com cheiros e sons do fogo e do combate a incêndios. O som de uma sirene pode até provocar sentimentos de culpa.

Durante uma regressão, um cliente é orientado a identificar-se com o que tinha acontecido na hora anterior e local anterior ao momento sendo analisado. O terapeuta estimula o cliente a se identificar com o corpo anterior, sentindo-o de dentro. A regressão é, portanto, um procedimento associativo.

Uma técnica de associação específica é *a ancoragem*, ou seja, a associação de uma carga de um problema ou uma carga de solução com um somático específico ou com uma ação específica. A *ancoragem* reforça a carga e torna-a mais fácil de ser acessada, para desencadear por meio dela a vontade.

A dissociação acontece quando um terapeuta pede ao cliente para ter *uma visão de pássaro*. A dissociação também pode ser conseguida por *personificação* ou *exploração da aura*. Nessas duas abordagens, o cliente projeta parte de si para fora a fim de olhar para essa parte, compreendê-la, tratá-la e, finalmente, reintegrá-la.

Na terapia de regressão, muitos problemas surgem por superassociação e podem ser resolvidos por dissociação. Do mesmo modo, muitos problemas que envolvam a dissociação excessiva podem ser resolvidos por associação. Quando muitas cargas se tornam interligadas, o terapeuta deve tentar desenredar tais cargas.

A dissociação terapêutica acontece quando um terapeuta é muito distante e reservado. O inverso é mais comum, quando um terapeuta se torna pessoalmente envolvido. Nesses casos, o vínculo, o entrelaçamento e a transferência se tornam problemáticos.

A terapia bem-sucedida alterna e combina episódios associativos e dissociativos. Os clientes que tendem a ser excessivamente dissociados podem necessitar especialmente de abordagens

associativas, enquanto aqueles clientes que são excessivamente associados podem precisar de abordagens dissociativas.

CARGAS. Qualidades mentais, emocionais ou somáticas que carregam energia (etérica). Cargas cármicas são aqueles efeitos mentais, emocionais ou somáticos que permaneceram depois de uma experiência de ferimentos ou de uma experiência sobrecarregada e ficaram como resposta de uma pessoa a essa experiência. As cargas cármicas envolvem decisões que tiveram consequências duradouras. As cargas catárticas são os aspectos mentais, emocionais ou somáticos das experiências de cura. As cargas podem ser únicas (dor, alegria, inveja, dor de cabeça, peso) ou agrupadas.

CARMA e DARMA. A maior parte das experiências, decisões e ações deixam poucos traços reconhecíveis, mas alguns eventos têm efeitos tão profundos que são chamados cármicos – ou dárnicos. Carma contém as repercussões difíceis de todos os nossos feitos e vindas, especialmente de vidas passadas. Carma é qualquer dívida deixada de nossas vidas passadas. Darma contém todas as nossas realizações e talentos de vidas passadas. O carma e o darma são realidades energéticas. Um evento cármico é geralmente uma experiência intensa em que tomamos uma decisão que tem consequências de longo alcance – como desistir, jurar vingança, colocar confiança em Deus e perseverar apesar de tudo.

O carma de um grupo surge de um evento coletivo, uma experiência compartilhada ou uma responsabilidade compartilhada.

CATARSE. Palavra grega que significa purificação, limpeza, purgação. Significa a liberação mental, emocional e física de um problema persistente, proporcionando alívio duradouro e

compreensão. As experiências mais intensas de catarse lembram as experiências de morte e renascimento.

CORPO ETÉRICO. Corpo de energia que penetra e envolve o nosso corpo físico. Este envelope energético é chamado *aura*, como um globo ou um ovo ao nosso redor. Tem centros nervosos ou *chakras*, e vertentes de energia que incluem o fluxo ascendente chamado *kundalini*. A própria energia é chamada *prana*.

Fora do corpo, as pessoas têm experiências de si de acordo com seu humor ou autoimagem; a realidade desencarnada é psicoplástica. Mas o corpo etérico é uma realidade mais objetiva e energética.

Descartamos parte do nosso corpo etérico após a morte, mas ficamos com o resto como um veículo permanente. Não importa quantas personalidades anteriores diferentes possamos ter tido, apenas um corpo etérico permanece de forma permanente conosco. Este corpo etérico é o transportador do carma e do darma.

A cor básica do corpo etérico é branca-prateada. Outras cores parecem depender de nossos estados de humor e mentais. Cores brilhantes sugerem vitalidade e consciência plena, enquanto cores transparentes sugerem estados naturais. As cores opacas sugerem baixa energia. Os buracos sugerem perda de energia. As cores metálicas podem indicar qualidades desumanas e duráveis.

Na terapia, a percepção da aura e de seus concomitantes, como raios de luz e camadas diferentes, fornecem imagens poderosas e eficazes. O uso dessas imagens acelera grandemente o processo terapêutico, mas sem pretensões de realidade. No entanto, se a

percepção de um corpo etérico é mera fantasia, por que essa percepção é tão eficaz?

CRIANÇAS INTERIORES. Subpersonalidades que mais ou menos foram separadas (da personalidade) na infância durante experiências dolorosas e esmagadoras. Nós as evocamos como crianças, as ajudamos como verdadeiras crianças e as absorvemos quando elas estão curadas. Esse processo é chamado de *Inner Child Work* (Trabalho com a Criança Interior). É sempre emocionante. Crianças antes de Deus!

CURA. Estado de estar limpo e de tornar-se inteiro. Perder o que não nos pertence; recuperar o que perdemos. É usada principalmente para uma cura holística da psique, da mente e do corpo. Mais especificamente, é uma abordagem alternativa e espiritual para auxiliar alguém por meio de ajuda espiritual e enérgica do terapeuta, muitas vezes apoiada por ajuda espiritual que vem de fora. Na terapia de regressão transpessoal trabalhamos a cura como resultado, não como método. Esta terapia limita-se à atividade do próprio cliente, sem ter ou permitir assumir a responsabilidade pela cura e pelo desenvolvimento.

DARMA. Carma positivo. Veja Carma.

DISSOCIAÇÃO. Veja Associação e dissociação.

ENCOSTOS. Energias ou presenças de outros. Essas energias podem ficar ligadas ao nosso corpo ou a nossa aura. As *inserções* parecem ser objetos inertes, enquanto os *parasitas* aparecem como animais ou vermes que comem energia. Os buracos são lugares escuros que podem ser percebidos no corpo ou na aura, lugares que parecem vazios e indicam perdas prévias de energia.

Caminhantes pessoas falecidas que se ligam a pessoas vivas sem ter a intenção de interferir. Eles podem fortalecer o humor passivo ou depressivo. *Intrusos* são aquelas pessoas falecidas que entram conscientemente na vida de pessoas vivas, para seus próprios fins. *Os possesores*.

Intrusos com intenções agressivas contra seu anfitrião ou outro, nós chamamos de *obsessores*. Tais entidades muitas vezes intensificam um problema que já pode estar presente em uma pessoa. Tendências suicidas que surgem sem razão aparente vêm muitas vezes de obsessores. *Os obsessores cármicos* são aqueles seres que mantêm um rancor pessoal com o cliente. A possessão é rara: um *possessor* ocupa o lugar do motorista, por exemplo.

EU SUPERIOR. Termo teosófico que significa a parte eterna e superconsciente da mente humana. Um termo da terapia transpessoal que significa um ponto de vista, conhecimento ou energia que transcende o ego e o eu comum. Uma intervenção do Eu Superior pede ao suposto Eu Superior para aconselhar, apoiar ou indicar um caminho mais curto para um cliente e terapeuta que estão com pressa.

EVAPORAÇÃO. Período de sonolência, seguido de bocejos e, às vezes, tonturas durante uma sessão de terapia. Uma evaporação libera as cargas somáticas e mentais deixadas por experiências passadas que envolveram perda de consciência.

FRAGMENTAÇÃO. A nossa personalidade atual é um fragmento de nossa alma. Somos o que somos, mas também somos mais do que somos. E em nossas subpersonalidades somos menos do que somos. Mas mesmo assim somos nós mesmos, embora mais limitados. A alma é holográfica. Mesmo as subpersonalidades podem se

fragmentar, se as experiências forem suficientemente traumáticas. Os fragmentos menores chamamos de energias. Eles não têm suficiente “massa” para se manifestar como uma pessoa. Terapia é desfragmentação, a qual chamamos de integração.

GESTALT. Termo usado na psicologia alemã que significa um conjunto total, significativo, configurado e interligado. Quando tal conjunto é dividido em partes, a *Gestalt* existe mais. Uma montanha de tijolos pode ser dividida em duas pequenas montanhas de tijolos. Nesse caso, não temos uma *Gestalt*. Um casamento, uma baleia, uma pintura impressionante não podem ser divididos, mas permanecem o que são. Nesse caso, eles são *Gestalts*.

A psicologia da *Gestalt* como reconhecemos e produzimos *Gestalts* nossa cognição. A terapia *Gestalt* vê experiências, como, por exemplo, sonhos e eventos como conjuntos em que todos os elementos pertencem um ao outro e estão interligados. Se uma pessoa sonha que está sendo perseguida por dois lobos através de uma pradaria fria, então a pradaria e os lobos são partes da totalidade dessa experiência e, são, portanto, partes da pessoa do sonho. Da mesma forma, qualquer relação entre duas ou mais pessoas é uma *Gestalt*. Tudo o que uma pessoa significa para a outra é uma parte dessa pessoa também.

HANGOVER (RESSACA). Na terapia de regressão, *hangover* significa as repercussões de longos períodos de baixa energia, de depressão ou de opressão, de escravidão, de fraqueza ou doença, de insignificância ou falta de sentido, ou ainda de tédio. O resultado de tais períodos de baixa energia não é uma ferida psíquica, mas sim uma saia de sujeira psíquica; um sentimento constantemente pesado, sombrio e mofado.

HIPNOSE. Estado de transe no qual a consciência é deslocada. Quando estamos sob hipnose, podemos nos sentir atraídos para dentro de nós ou atraídos por um assunto que captou nossa atenção. Estamos temporariamente menos alertas e menos conscientes do ambiente. Nossa percepção do tempo muda, e podemos nos tornar mais conscientes ou menos conscientes do nosso corpo físico. A capacidade imaginativa aumenta. O nosso estado corporal também muda: a resistência da pele aumenta, as ondas cerebrais diminuem e tornamo-nos mais lentos e silenciosos.

Hipnotismo é a indução e o uso de tal transe geralmente por outros (hipnotizadores) e por vezes por nós mesmos (auto-hipnose). Hipnoterapia é a terapia realizada enquanto o cliente (e provavelmente também o terapeuta) está em transe. Nesse estado, podemos explorar mais facilmente as experiências passadas e receber sugestões de uma forma mais eficaz.

HOMING. (VOLTAR PARA CASA) Retorno e revivência de uma experiência em que nos sentimos completamente em casa. Em casa, entre as pessoas, em casa no corpo, em casa no mundo. Pode ser uma experiência feliz quando éramos crianças, uma vida passada em que nos sentíamos completamente em casa, estados extraterrestres ou estados mentais antes de encarnar na terra.

INTEGRAÇÃO. Unificação do que foi anteriormente fragmentado, mas que uma vez já pertenceu um ao outro. Integração na personalidade de crianças interiores perdidas e trancadas ou de outras subpersonalidades. Integração de vidas passadas na alma ou na vida presente. Integração entre os lados conflitantes dentro de nós mesmos: o estável e o aventureiro, o sensível e o brincalhão, o masculino e o feminino, o físico e o espiritual. A integração dos

polos não termina na metade, mas cria uma troca livre e equilibrada entre eles.

LUGAR DE VISÃO GERAL. Claro estado de espírito depois da morte – e antes do próximo nascimento, no qual temos uma visão geral da vida que acaba de terminar, ou da vida que estamos preparando, (o assim chamado): panorama da vida. O lugar da retrospectiva da vida e da perspectiva das principais características da vida futura. Usado na sessão para conseguir com que o cliente fique em um estado de visão geral, de mente clara.

MAGIA. Suposta capacidade de fazer algo através da ajuda de poderes sobrenaturais ou segredos. Muita magia dos tempos antigos provavelmente consistia em sugestões pós-hipnóticas, que poderiam ser desencadeadas por palavras ou feitiços incomuns. Toda outra magia que não seja fraude, engano ou ilusionismo parece estar relacionada à manipulação do prana ou da energia.

MALDADE. Negativa ou mal. Cargas malignas podem resultar de experiências maléficas ou atos malignos. Tais cargas muitas vezes parecem ter entrado de fora. Quando a personificação ou a exploração da aura são usadas, um cliente pode detectar presenças demoníacas ou maléficas em forma mais ou menos humana. Essas percepções podem ser a projeção de medo e de culpa, e podem ser dissolvidas quando o medo e a culpa forem resolvidos. Tais percepções também podem representar as próprias tendências malignas de uma pessoa, ou um confronto com o mal no passado ou uma infecção deste. Ocasionalmente, as cargas malignas representam energias obsessivas que precisam ser removidas.

MOMENTOS CRUCIAIS. Momentos de profunda energia que podem marcar *um* da decisão inicial, mas o momento de um teste

final. Em termos cristãos, o evento cármico não é a decisão no jardim de Getsêmani, mas a crucificação no Gólgota. Por quê? Porque qualquer problema que é enfrentado por um indivíduo é ancorado no momento da energia mais profunda.

Um ponto crucial é uma experiência crucificante, é o momento mais esmagador. Em termos metafóricos, primeiro um desenho é feito a lápis, depois feito à tinta. Mas o momento crucial é o da gravura, quando o ácido está comendo nossa mente. Assim, no momento da energia mais profunda um evento é gravado em nossa alma.

A catarse é o cerne de uma solução. *É um evento cármico*. Sua energia positiva pode ser tão intensa quanto o momento da crucificação. A ascensão e a libertação podem ser tão intensas que chegam a ferir.

NEUROSE e PSICOSE. Neurose é inibição e instabilidade emocional, enquanto a psicose é perda da realidade. As pessoas neuróticas sofrem de aprendizagem prejudicada, geralmente por desencorajamento. Em vez de aprender com a experiência, elas são programadas ou programaram-se e ficaram presas em um *loop*. Seu sentimento de autoestima é sensível. Os papéis neuróticos comuns são os da Vítima, do Ajudante (ou Salvador), do Procurador, do Perseguidor e do Espectador (Observador ou Testemunha).

As pessoas psicóticas, ao contrário, sofrem de um senso de realidade prejudicado. Geralmente essas pessoas confundem as realidades internas com as externas. Os papéis psicóticos comuns incluem uma identidade assumida não-humana como a do Anjo, do Diabo, do Robô, da Coisa (por exemplo o Canal), da Pedra ou da

Planta. Também é possível uma identidade psicótica dispersa como o Grupo ou a Multitude.

OBSESSOR. Entidade de encosto que se ligou a uma pessoa viva para seu próprio benefício e à custa do anfitrião, o que ocorre frequentemente de propósito, mas nem sempre dessa forma.

PERSONALIDADE. Maneira particular como as pessoas se apresentam. Na terapia de vidas passadas, a personalidade atual é vista como se fosse cercada por personalidades de vidas passadas, e às vezes por personalidades ligadas. *Subpersonalidades* são partes de nossa personalidade presentes que se manifestam semipermanentemente.

As personificações são aspectos da nossa personalidade que, por causa das instruções dadas durante a terapia, acabam aparecendo como personalidades independentes.

PERSONIFICAÇÃO. Terapia que evoca partes de nós mesmos que aparecem como indivíduos separados. As personificações são partes de nós mesmos que mais ou menos vivem suas próprias vidas. Exemplos de personificações podem incluir o bebê mal-humorado, o adolescente vergonhoso ou o adolescente romântico em nós mesmos. As personificações também podem consistir de uma raiva recorrente, um buraco negro de depressão em que tropeçamos de vez em quando. Podemos personificar cada problema e cada recurso de um cliente. Os mais importantes são crianças interiores, pseudo-obsessores e encostos. Na terapia de vidas passadas, podemos encontrar vidas prévias e tratá-las como personalidades independentes.

Na personificação, as partes pessoais e as influências externas são visualizadas como pessoas separadas, que podem ser abordadas, interagidas, curadas e liberadas ou integradas.

POSSUIDOR. Obsessor que toma posseção completa do anfitrião. Um caronista que toma conta do assento do motorista.

POSTULADO. Engrama mental sob a forma de uma frase carregada e recorrente que atua como uma linha de programa em nossas avaliações e ações. Postulados são essencialmente ideias fixas, fecham a mente e resultam em respostas rituais e abstratas.

Postulados que nos definem são chamados *postulados de caráter*. A maior parte desses postulados começa com a palavra *Eu*. Outros postulados são declarações sobre as pessoas ou a realidade em geral.

Todos os postulados são generalizações porque já não estão ligados à experiência original que os desencadeou. A seguinte conclusão: *Não adianta mais tentar* pode ter sido válida em uma luta de morte ou em uma tentativa fútil de fuga. Uma vez que essa afirmação ficou desligada da experiência original, ela se torna um postulado.

Postulados antitéticos atuam como: *Nunca mais!* e provocam fortes alternâncias no comportamento. Hubbard chamou esses postulados de *fanfarrões*.

Postulados de “perfeição” como *Nada pode me atingir* ou *Minha vida pertence a Deus* implicam que uma mudança adicional é indesejada e desnecessária. Tais postulados pertencem ao grupo que chamamos de *perpetuadores*. Outro tipo de *perpetuador* muitas vezes resulta de sofrimento prolongado, como tortura longa, morte lenta ou

trabalho sem fim. Tal postulado pode reivindicar algo como: *Isto Assim* são relacionados a perpetuadores os *Eu corro em círculos* ou *A mesma coisa sempre volta*.

Os postulados que foram gravados por outros são conhecidos como *comandos*. *Comandos de fechamento* dizem-nos para manter um assunto secreto ou esquecer de algo. Esses *comandos de fechamento* ser *silenciadores* *Não negadores* *Isto* Muitos outros silenciadores e negadores são impostos por nós mesmos. *Negadores* extremos são *apagadores*, como, *Eu não estava lá* ou *Não aconteceu*.

Postulados conhecidos como *agrupadores*, como uma declaração de que tudo aconteceu de uma vez só ou ao mesmo tempo, ou com a mesma intenção, apagam distinções. Da mesma forma, os *desencaminhadores* indicam um tempo errado ou um lugar errado para um evento determinado. Repetição de postulados serve como uma excelente ponte verbal e é uma técnica eficaz de focalização. Repetições ou inversões de um postulado também podem ser úteis durante o fechamento de uma sessão de terapia. Eles podem ancorar os resultados catárticos da terapia, provando à mente do cliente que uma linha de programa anterior foi agora apagada ou explodida.

Podemos liberar os postulados através da especificação, através de uma compreensão de quando e como o postulado começou a existir. Um postulado pode ter sido o resultado de circunstâncias específicas ou pode ter-se formado a partir de doutrinação indevida e interpretação errada.

Os postulados também podem ser desativados através de inversão ou explosão. Um postulado que afirma que *As* ser invertido em *Eu As* ao se exagerar uma afirmação, *Ninguém nunca teve gosto e Ninguém nunca vai ter gosto*.

PRESENÇA e AUSÊNCIA. Presença é o estado de estar com os pés no chão, de estar no aqui e agora, plenamente no corpo. A falta deste estado chama-se ausência. Problemas a longo prazo com presença e ausência podem vir de problemas de nascimento ou de problemas durante a gravidez antes do nascimento. *O renascimento* é um poderoso meio de resolver problemas de presença e ausência.

Uma terapia eficaz exige que o cliente esteja focalizado no presente e ao mesmo tempo ancorado na experiência anterior. Esta consciência simultânea de dois focos separados é uma forma de consciência elíptica.

PROCESSAMENTO. Resolução de nossos problemas através da revivência e do novo entendimento. Tais técnicas de processamento incluem assimilação, digestão e transformação de cargas durante a sessão de terapia; fortalecimento de impressões ancorando-as e focalizando-as; esquivamento e remoção de bloqueios recursivos pelo uso de dissociação; resolução de confusão e contaminação; ou ajuda na catarse através de ab-reação, colapso de âncoras, reformulação e renovação, ou integração e progressão.

PSEUDO-OBSESSOR. Personalidade de uma vida anterior nossa que permanece presa em um estado de autolimitação após a morte. O pseudo-obsessor pode residir dentro ou ao redor de nosso corpo físico como se fosse um encosto.

PSICOSE. Veja Neurose.

PSICOSSOMÁTICO. Qualquer problema do corpo físico que tenha uma origem psicológica. Problemas psicossomáticos podem incluir baixa energia e resistência, tensão, hipersensibilidade, hiperatividade ou queixas físicas que não têm explicação médica.

RECURSÃO. Realidade emaranhada. Atalho entre níveis de abstração ou níveis de condição. A *recursão* comum surge quando o conteúdo volta para sua forma ou um produto para o processo. Por exemplo, as pessoas temerosas terão medo de tentar resolver seus medos. Esta realidade em forma de laço forma uma *recursão emocional*. Da mesma forma, se por acaso estivermos trancados e soubermos que não teremos como sair, as repercussões dessa experiência nos diriam que não poderíamos sair dessas repercussões. Assim, experimentamos uma *recursão mental*. Finalmente, se os clientes são muito dependentes ou muito independentes, esses problemas de dependência dificultam uma boa relação de trabalho com o terapeuta. Essa situação constitui uma *recursão terapêutica*.

Recursão geralmente requer dissociação. Só raramente a associação funciona neste contexto: se a tensão leva a uma explosão e rompe a recursividade, isso pressupõe um bom quadrado de confiança.

REESCRITURA DO *SCRIPT*. Veja Renovação.

REESTIMULAÇÃO. Experiência que desperta outra mais antiga, não resolvida; tipicamente usada para tais experiências de vidas passadas.

RENOVAÇÃO. Uma boa renovação só altera a interpretação de uma experiência anterior, facilitando assim o seu processamento; ela não reescreve e é chamada *reenquadramento*. A lembrança dos fatos permanece intacta. Renovação que muda os fatos – acreditamos que o que aconteceu era o esperado, pelo menos não o que temíamos – falsifica a história. Reescrever, também chamado de reescritura do *script*, só é aceitável como uma ponte temporária para sair de um

impasse e de um estado fixado, por exemplo, após a morte. No entanto, sabemos assim que o que realmente aconteceu, aconteceu.

REPERCUSSÃO. Efeito de uma experiência intensa, geralmente uma experiência dolorosa. Por exemplo, *um trauma* é uma ferida que fez o ego entrar em colapso. Um *hangover* é uma frustração crônica que faz o ego se esvaziar. *alienação* uma perda do sentido de pertencimento e do sentimento de se sentir em casa em algum lugar. *Uma pseudo-obsessão* é um ego anterior que morreu incompletamente e ainda está perambulando. Um *postulado* uma robotização do ego.

SOMÁTICO. Ação corporal ou sensação corporal que sinaliza uma carga mental ou emocional antes ou durante uma sessão. Um somático típico pode ser um estômago contraído por causa do medo, bochechas quentes devido à vergonha, ombros pesados em função de uma carga mental ou dor de cabeça ou nas costas sem nenhuma causa médica.

SUBCONSCIENTE. Tudo o que temos esquecido ou reprimido, mas também tudo dentro de nós que ainda não temos descoberto ou percebido. Sonhos e devaneios vêm daí.

SUBPERSONALIDADE. Parte de nós mesmos que mostramos e experimentamos sob certas circunstâncias. No nosso trabalho, podemos ser muito diferentes do que em casa. Entre os amigos e conhecidos podemos agir de maneira bem diferente do que entre estranhos. Se estamos apaixonados, podemos parecer uma pessoa diferente. Subpersonalidades são holons dentro da nossa personalidade. Elas são partes de nós mesmos, mas ao mesmo tempo somos elas mesmas. Na terapia, nós as descobrimos através

da personificação e trabalhamos com elas. As crianças interiores são as subpersonalidades mais comuns.

TRABALHO DO CORPO. Descoberta e resolução de tensões psicológicas em nosso corpo. Melhorar nossa relação com o físico em geral e nosso próprio corpo em particular. A primeira escola em trabalho corporal é a Bioenergia, baseada no trabalho de Wilhelm Reich.

TRABALHO ENERGÉTICO. Ao visualizarem emoções, os clientes normalmente veem cores ou substâncias dentro ou ao redor do corpo. Quanto a isso, chamamos de energia. Plasma seria uma palavra melhor, mas “energia” foi a palavra estabelecida. Também a usamos quando a visualização e a sensação corporal exibem uma carga, como, por exemplo, uma massa, na forma de argila ou goma de mascar ou alcatrão. A energia parece algo objetivo, não meramente subjetivo, considerando as fortes sensações corporais, antes e depois da catarse. Veja também *Corpo Etérico*.

TRANSFORMAÇÃO. Mudança essencial geralmente para melhor. Atingir um nível fundamentalmente mais elevado com mudanças substanciais na consciência e traços de caráter.

TRANSPESSOAL. A psicologia transpessoal aceita que podemos ter pensamentos e sentimentos intuitivos ou telepáticos sobre e entre nós mesmos, e que podemos transcender nossa consciência limitada, como nas experiências místicas.

A psicoterapia transpessoal explica alguns problemas por influências parapsicológicas e usa instruções transpessoais na terapia: ler os pensamentos e sentimentos de outras pessoas em uma situação, adquirir poderes animais, humanos e espirituais.

TRAUMA. Ferida mental e emocional que não cicatrizou. A experiência que causou essa ferida, chamamos de experiência traumática ou bastante traumatizante. A carga básica da maior parte dos traumas é a *agonia*: dor física, emocional e mental. As cargas emocionais comuns em um trauma são medo, sofrimento, raiva e desespero. As cargas mentais comuns nos traumas são confusão, mal-entendimento, dúvida, desespero e especialmente choque.

VIDA APÓS MORTE. Experiências depois da nossa morte física. Na terapia, dois eventos essenciais, em um bom período de pós-vida, são a reunião com os companheiros e o panorama da vida ou retrospecto da vida. Esse retrospecto ocorre em *um lugar de visão geral*, ou plataforma panorâmica. Durante a vida após a morte, há *debriefing*, restauração, muitas vezes aprendizagem, e finalmente a preparação para a próxima etapa.

Os clientes podem regressar ao *lugar* para ver como suas vidas estão conectadas umas com as outras, ou para ver como eles se prepararam para uma próxima vida ou anteciparam uma próxima vida. (Veja também Lugar de Visão Geral)

VOICE DIALOGUE (DIÁLOGO DE VOZ). Método psicoterapêutico que evoca subpersonalidades. Com o diálogo de voz o cliente assume para cada subpersonalidade uma voz diferente e uma posição diferente, e muitas vezes um local diferente na sala. A conversa com e entre subpersonalidades envolve o deslocamento de posição e voz de um cliente.

BIBLIOGRAFIA

Albertson et al. Post Traumatic Stress Disorders of Vietnam Veterans: A Proposal for Research and Therapeutic Healing Utilizing Depossession. Journal of Regression Therapy, Vol.3, No.1, 1988.

Ansbacher, Heinz L. & Rowena R. Ansbacher The Individual Psychology of Alfred Adler. A Systematic Presentation in Selections from his Writings. New York: Basic Books, 1981.

Baldwin, William Healing the Unseen. APRT Bulletin-5, Summer 1983.

Baldwin, William J. Regression Therapy. Spirit Releasement Therapy. A Technique Manual. Carmel, CA: Center for Human Relations, 1991.

Banerjee, H.N. Lesson in Past Life Regression. San Diego: Metaphysical Book Club, 1981.

Bowman, Carol Children's Past Lives: How pastLife memories affect your child Bantam, 1997

Caetano, Trisha The Interview Technique in Past-Life Therapy. APRT Newsletter, Winter 1985.

Cerminara, Gina (1950) Many Mansions. New York: Sloane, 1970.

Cerminara, Gina Many Lives, Many Loves. New York, Sloane, 1963.

Cerminara, Gina (1967) The World Within. London: Daniel, 1973.

Cladder, Joahannes M. Past-Life Therapy with Difficult Phobics. Journal of Regression Therapy, Vol.1, No.2., 1986.

Denning, Hazel Restoration of Health Through Hypnosis. Journal of Regression Therapy, Vol.3, No. 1, 1987.

Dethlefsen, Thorvald Voices from Other Lives. New York: M. Evans and Company, 1977.

Edelstein, M. Gerald Trauma, Trance and Transformation. New York: Brunner/Mazel, 1981.

Findlay, Steven Birth Trauma: A Factor in Teen Suicide? USA Today, March 20, 1985.

Finkelstein, Adrian Your Past Lives and the Healing Process: A psychiatrist looks at reincarnation and spiritual healing. Farmingdale: Coleman, 1985.

Fiore, Edith You Have Been Here Before. New York: Ballantine, 1978.

Fiore, Edith The Unquiet Dead. A Psychologist Treats Spirit Possession. Detecting and Removing Earth Bound Spirits. Garden City, NJ: Doubleday & Co., 1987.

Fiore, Edith Freeing Stalemates in Relationships by the Resolution of Entity Attachments Journal of Regression Therapy, Vol.3, No.1, 1988.

Fisher, Joe (1985) The Case for Reincarnation London: Grafton Books, 1986.

Glaskin, G.M. Windows of the Mind. London: Arron Books, 1974.

Glaskin, G.M. Worlds Within. London: Arron Books, 1978.

Glaskin, G.M. A Door to Eternity. Wildwood: Book Wise, 1979.

Goldberg, Bruce Past Lives, Future Lives North Hollywood: Newcastle, 1982

Hansen, Paul Post-Accident Trauma Release: Release of Body Trauma from Current and Past-Life Traumas Journal of Regression Therapy, Vol.3, No.1, 1987

Holzer, Hans Life Beyond Life: The evidence for reincarnation. West Nyack: Parker, 1985.

Hubbard, L. Ron Dianetics: The modern science of mental health. Copenhagen: New Era, 1982.

Ireland-Frey, Louise Clinical Depossession: Releasement of attached entities from unsuspecting hosts. Journal of Regression Therapy, Vol.1, No.2, 1986.

Kardec, Allan (1857) The Spirit's Book London: Psychic Press, 1975

Kelsey, Denys & Joan Grant (1967) Many Lifetimes. London: Corgi, 1976.

Kelsey, Denys Now and Then: Reincarnation, psychiatry and daily life Folkestone: Trencafel, 2007

Komianos, Athanasios (2011) Rapid Entity Attachment Release: A breakthrough in the world of spirit possession and releasement. Corfu, Greece: Hypnoscopes Publishing,

Lenz, Frederick (1979) Lifetimes: True accounts of reincarnation. New York: Ballantine, 1986.

Lucas, Winifred B. Mind Mirror Research on the Retrieval of Past Lives. Journal of Regression Therapy, Vol.4, No.2, 1989.

Lucas, Winifred B. Regression Therapy: The Handbook for Professionals. Two Volumes. Crest Park, C.A.: Deep Forest Press, 1993

McClain, Florence Warner A Practical Guide to Past Life Regression. St. Paul: Llewellyn, 1926.

Moss, Peter and Keeton, Joe Encounters with the Past: How man can experience and relive history London: Sidgwick & Jackson, 1979.

Muller, Karl E. Reincarnation based on facts. Psychic Pockets, 1967.

Netherton, Morris & Nancy Shiffrin Past Lives Therapy. New York: Morrow, 1978.

Newton, Michael Journey of Souls St. Paul: Llewellyn, 1996

Newton, Michael Destiny of Souls

Schlotterbeck, Karl Living Your Past Lives. New York: Ballantine, 1987.

Schubot, Erroll Creative Source Therapy. Journal of Regression Therapy, Vol.2, No.2, 1987.

Shubow, Robert The Return of the Soul: A Transpersonal Model of the Disease and Healing Process. APRT-Newsletter, Vol.9, No.3, Summer 1989

Siemons, J. L. Revivre nos Vies Anterieurs. Paris: Albin-Michel, 1984.

Sutphen, Dick and Tenna Sutphen The Master of Life Manual. Scottsdale, AZ: Valley of the Sun, 1980.

Sutphen, Dick and Taylor, Lauren Past-life Therapy in Action. Malibu: Valley of the Sun, 1983.

TenDam, Hans Exploring Reincarnation. London: Rider, 2003.

Tomlinson, Andy Healing the Eternal Soul: Insights from past life regressions Ropley: O Books, 2006

Wambach, Helen Reliving Past Lives. New York: Bantam, 1978.

Wambach, Helen Life before Life. New York: Bantam, 1979.

Wambach, Helen Past-Life Therapy: The Experience of Twenty-six Therapists. Journal of Regression Therapy, Vol.1, No.2, 1986.

Wambach, Helen S. & Leona L. Lee (1978) The Wambach Method. A Manual for PastLife Recall. APRT-Publication, 1986.

Weissman, Alan We, Immortals. New York: Pocket Books, 1977.

Whitton, Joel L. & Joe Fisher Life between Life: Scientific explorations into the void separating one incarnation from the next. Garden City: Doubleday, 1986.

Williston, Glen & Judith Johnstone Soul Search. Spiritual Growth through a Knowledge of Past Lifetimes. Wellingborough: Turnstone Press, 1983.

Woolger, Roger Aspects of Past-Life Bodywork: Understanding Subtle Energy Fields. Part I: Theory. The Journal of Regression Therapy, Vol.2, No.1, 1987.

Woolger, Roger Aspects of Past-Life Bodywork: Understanding Subtle Energy Fields. Part II: Practical Aspects. The Journal of Regression Therapy, Vol.2, No.2, 1987.

Woolger, Roger Other Lives, Other Selves: A Jungian psychotherapist discovers past lives. New York: Doubleday, 1987.

Woolger, Roger Healing Your Past Lives: Exploring the Many Lives of the Soul Boulder: Sounds True, 2004

Encaminhamentos para terapeutas, programas de treinamento e associações, e tradutoras:

Terapeutas podem ser encontrados na lista de membros da *Earth Association of Regression Therapists*. www.earth-association.org

Hans TenDam e sua equipe ministram cursos de terapia de regressão em inglês, no instituto *Tasso International*, na Holanda. Mais informações em: www.tassointernational.com. Há outros programas do instituto Tasso na Alemanha, Bélgica, Bulgária, Índia, em Dubai e no Quênia. As referências encontram-se no website citado acima.

Em Portugal, a *Almasoma* ministra um curso inspirado no trabalho de Hans TenDam. www.alma-soma.pt

No Brasil, há entre outros o *Instituto Martha Mendes*. Mais informações em: www.marthamendes.com.br

O instituto ministra cursos de pós-graduação *lato* terapia regressiva, com registro no MEC, e de extensão universitária. Também há cursos internacionais, com certificação internacional e nacional. Martha Mendes atua como psicanalista transpessoal, com experiência de mais de 26 anos, e dedica-se a formar terapeutas na área da regressão. Há mais de 14 anos proporciona a vinda de Hans TenDam ao Brasil para *workshops* em São Paulo e no Nordeste.

Atualmente é presidente da ABHTR – Associação Brasileira de Hipnoterapia e Terapia Regressiva.

Nancy van Loenen, a tradutora, é formada pelo Instituto Tasso como terapeuta regressiva. Contato: ngvl@live.nl

Em sua carreira acadêmica fez mestrado em Estudos Linguísticos e Literários em Português do Brasil, especialização em Tradução: Holandês/Português. Atua na área de ensino de língua holandesa para estrangeiros há mais de vinte anos na Holanda. Trabalhou como professora de línguas (Inglês e Holandês) no Brasil, no Estado de São Paulo. É terapeuta de Florais de Bach, registrada no Bach Centre, Inglaterra. Formou-se em Psicologia Transpessoal, com especialização em psicologia Junguiana, na Academia para Humanidades Integradas, no Instituto SPSO (treinamento psicossocial) e com formação em Terapia Regressiva Transpessoal no Instituto Tasso, na Holanda.

Vera Lúcia Ramos
Contato: veratwain@gmail.com

Doutora pela Universidade de São Paulo (USP) em Estudos da Tradução. Em sua carreira acadêmica, com todos os títulos pela USP, fez mestrado em Estudos Linguísticos e Literários em Inglês, especialização em Tradução: Inglês/ Português, e graduação e licenciatura em Letras. Atua na área de tradução há mais de dez anos e na área de ensino de língua inglesa e portuguesa para estrangeiros há mais de vinte anos. Participou de algumas bancas de correções de redação, exerce as atividades de professora de inglês e de português para estrangeiros, assim como de tradutora. Trabalhou como professora universitária, dando aulas de inglês e de tradução no curso de tradutor e intérprete e desenvolvendo material em EAD

(Ensino a Distância). É coautora do livro de português para estrangeiros: “Muito Prazer fale o português do Brasil” (2008, DISAL).

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

T12c

TenDam, Hans

Cura profunda e transformação: o novo manual de terapia regressiva / Hans TenDam; tradução de Nancy van Loenen. – 1.ed. – São Paulo: Lexikos Editoria e Assessoramento Linguístico, 2019.
432 p.; ePUB.

Inclui bibliografia.

ISBN: 978-85-90660-18-7 (Ebook)

1. Terapia. 2. Terapia de regressão. 3. Vidas passadas. 4. Cura. 5. Transformação. I. Loenen, Nancy. II. Título.

CDD 129

Índices para Catálogo Sistemático:

1. Terapia: terapia de regressão

2. Vidas passadas: cura

3. Transformação

Bibliotecária responsável: Aline Graziele Benitez CRB-1/3129

© Copyright: Hans Ten Dam, 2019

Editoras

VERA LÚCIA RAMOS | TELMA SÃO BENTO FERREIRA

Tradução

NANCY VAN LOENEN

Revisão

VERA LÚCIA RAMOS

Capa

Rinus van Norde

Foto de J.P.C. van Heijst

Diagramação

LUIS CARLOS DE ARAÚJO BEZERRA

Produção ePub

BOOKNANDO

LEXIKOS EDITORA LTDA.

www.lexikos.com.br

e-mail para pedidos: comercial@lexikos.com.br